A testnevelés tanítása

XXIV. ÉVFOLYAM

1988|6

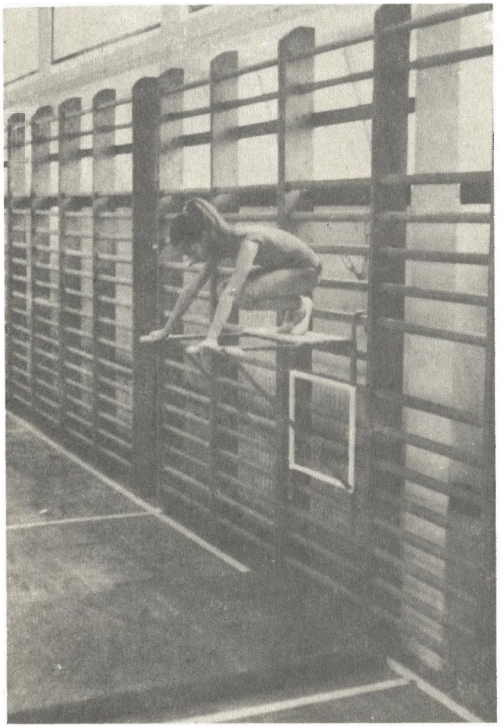
A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A TARTALOMBÓL:

A küzdősportok szerepe az iskolai nevelésben

Rugalmasságfejlesztő ritmizáló gyakorlatok

A polgári iskolai testnevelés tantervekről



Balázs Olivér felvétele

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Győri Pál
Dr. Iglói László
Dr. Mészáros János
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

E számunk munkatársai: Balázs Olivér tanár, Bp.; *dr. Barabás Anikó*, tud. kutató, Bp.; *dr. Bognár László* OPI-munkatárs, Bp.; *Borka Györgyné* tanár, Bp.; *Braun Tiborné* tanár, Bp.; *Guha Józsefné* tanár, Bp.; *Horánszky Nándor* OPI-munkatárs, Bp.; *F. Kovács Ferenc* tanár, Bp.; *Nagy Márta* tanár, Vác; *Nagy Sándor* tanár, Leányfalu; *dr. Nádasi Lajos* adjunktus, Debrecen; *Sikó Attila* tanár, Bp.; *Takács Gábor* igazgató, Bp.

TARTALOM

Sikó Attila: Gondolatok az agresszivitásról, a félelemről, a bátorságról és arról, hogy van-e helye, szerepe a küzdősportoknak az iskolai nevelésben 161
Horánszky Nándor: Tervezettség a polgári iskolai testnevelési tantervekben (1868—1948) 165
Sport és nyelv (F. Kovács Ferenc) 171
Nádasi Lajos: Gyakorlataim 172
Ötletek, újdonságok (Balázs Olivér) 175
Barabás Anikó: Középiskolai tanulók fizikai teljesítményszintje II. 176
Braun Tiborné—Guha Józsefné: Gyógytestnevelés a BME Testnevelési Tanszékén 182
Mindennapi testnevelés (Borka Györgyné, Takács Gábor) 184
Észrevételek, hozzászólások (Nagy Márta) 190
Folyóiratismertetés (Bognár László) ... 190
Hírek 192

CONTENT

Sikó, Attila: Notions about the agressivity, the fear, the bravery and about the role and place of the fighting sports in the education 161
Horánszky, Nándor: Planning in the physical syllabus of the higher elementary schools (1868—1948) 165
Sport and language (F. Kovács, Ferenc) 171
Nádasi, Lajos: My exercises 172
Ideas, novelties (Balázs, Olivér) 175
Barabás, Anikó: Physical accomplishment of secondary school students II.
Braun, Tiborné—Guha, Józsefné: Hygienical physical education in the Physical Department of BME 182
Everyday physical education (Borka, Györgyné, Takács, Gábor) 184
Remarks, contribution (Nagy, Márta) ... 190
Periodical reviewes (Bognár, László)... 190
News in brief 192

Gondolatok az agresszivitásról, a félelemről, a bátorságról és arról, hogy van-e helye, szerepe a küzdősportoknak az iskolai nevelésben

SIKÓ ATTILA

Ha feltesszük a kérdést gyakorló pedagógusoknak, hogy a küzdősportok bevezetése az iskolai testnevelésbe kedvező hatással lenne-e a tanulók személyiségfejlődésére, a válaszok mindig szélsőségesek. Kartársaink nagy része — főleg a hölgyek — szinte egyöntetűen tiltakozik. Tanulóink többsége amúgy is agresszív, követelődző, toleranciára alig képes, végzetes következményekkel járna — mondják —, ha ilyen „durva" sportágak is bekerülnének a tantervbe. Ahogy a társadalomban, úgy az ifjúság körében is egyre elterjedtebb az agresszivitás. Mások — a kisebbség — úgy vélekednek, hogy a küzdősportok üzése alkalmas lenne arra, hogy a tanulók „kiéljék" agresszivitásukat, levezessék indulataikat.

Nehéz az ilyen vélemények ellen érvelni. A vitában segítséget csak a tudomány adhat.

A pszichológiai irodalom az agresszivitásnak két, viszonylag jól elkülöníthető formáját különbözteti meg.

Az egyik az ön- és fajfenntartás célját szolgáló, minden élőlényben meglévő egészséges ösztön megnyilvánulása. Lehet ez védekező vagy támadó, fajon belüli vagy a fajt külső támadás ellen védő. Ennek hiánya az egyed vagy a faj pusztulásához vezethet. Az állatlélektani kutatások egyértelműen bizonyítják, hogy a fajon belüli agresszió (a mi vizsgálódásunk szempontjából ez a fontos) és az agresszió elkerülésére irányuló törekvések, az evolúció rendkívül fontos mozgatóerejét jelentik. Ez az agresszió soha nem veszélyezteti a faj vagy az egyed létét. Megfigyelték, hogy például szarvasbőgés idején az egymással küzdő bikák „szándékosan" soha nem okoznak egymásban kárt. Ha egyikük elfordul és oldala védtelenné válik, ellenfele nem ökleli fel. Ugyanez figyelhető meg a farkasok és egyéb ragadozók küzdelmében is.

Az agresszivitás másik fajtája társadalmi „termék". A társadalomban élő ember a tulajdonviszonyok természetes rendjének megváltoztatása során „tett szert" az úgynevezett indulati agresszivitásra. Ez az agresszivitás abban nyilvánul meg, hogy másokat öncélúan maga alá gyűr. Ez az ember negatív, emberhez nem méltó cselekvése. Belső indulat készteti arra, hogy másnak fájdalmat, kellemetlenséget okozzon. Káintól a diktátorok jól szervezett tömeggyilkos apparátusáig széles skálán találunk példát erre az emberiség történelmében.

Nem feladatom aprólékosan vizsgálni, hogy ez az indulati agresszió miként jön létre, de az biztosan állítható, hogy szoros összefüggésben van a társadalmi környezet hatásai miatt fellépő frusztrációval, a kiszolgáltatottság, a tehetetlenség okozta félelmekkel és azzal a helyzettel, hogy életünk során mindig más és más „idegen" emberek vesznek körül minket. A fajon belüli agresszió félelmetesen megemelkedett, és szinte tervszerűen örökítjük át ezt a gyermekeinkre, akik úgy nőnek fel, hogy kénytelenek felismerni környezetükben a szemet szemért elv érvényesülését és azt, hogy fájdalomért fájdalom jár cserébe. Számukra ez a kulturális érték! Már kiskorukban megtanulják az egymás mellett élés legdurvább formáját, a kölcsönös közömbösséget. (A kölcsönös közömbösség lehetővé teszi ugyan az egymás mellett élést, de együttműködést nem eredményez.) Ez az elidegenedés gyökere.

Az emberben is a félelem az alapja a természetesen meglévő és a társadalmi élet során kialakult agresszivitásnak.

A félelem az ember egyik legalapvetőbb érzése, létbiztosító ösztön. Nincs élet félelem nélkül. A félelem biztosítja éberségünket, azt hogy a váratlan helyzeteket

kivédjük. Erős hajlam él bennünk, hogy elkerüljük a félelemkeltő helyzeteket. Ha mégis elkerülhetetlenek — és többnyire így van —, akkor eltitkoljuk, visszaszorítjuk vagy túljátsszuk a félelmet. Ezzel azonban nem tudjuk megszüntetni. A félelem leküzdésére ki kell fejlesztenünk magunkban a bátorságot, a bizalmat, a tudást, a hatalmat (önmagunk felett), a reményt, az alázatot, a szeretetet.

A félelem többnyire az új élethelyzetekben az ismeretlennel szemben lép fel. Érdemes megfontolni azt, amit Riemann a félelemmel kapcsolatban mond. Szerinte életünk viteléhez négy követelménynek kell megfelelni. Személyiség kell legyünk (félünk is ennek elvesztésétől, a függő viszonyoktól). Ki kell fejlesztenünk kapcsolatteremtő képességünket a világ, az élet, az emberek felé (él is bennünk a félelem az elszigetelődéstől, a társtalanságtól). Tartósságra, állhatatosságra kell törekednünk (félünk a bizonytalanságtól, a változástól). Végül képesnek kell lennünk a változásra, a megszokott, a hagyományos feladására, a haladásra (félünk a végérvényességtől, a szabadság elvesztésétől). Attól függően, hogy a követelmények közül melyiknek milyen mértékben felelünk meg, hogy a félelmek közül melyik milyen súllyal kormányozza viselkedésünket, öröklötten és a környezeti minták hatására különbözünk egymástól. Meg kell tehát tanulnunk, hogy hogyan bánjunk egymással.

Biztosan tudjuk az emberi természetről, hogy ha a félelem nagyon hatalmába keríti, e szélsőséges esetben legtöbbször agresszív viselkedéssel válaszol, és ez az agresszió kiváltja mások hasonló reakcióját. Ezért kell kifejlesztenünk magunkban a félelem leküzdésének fontos eszközét, a bátorságot.

Mi a bátorság? A bátorság nem a félelem hiánya, hanem az embernek az a képessége, hogy a félelmet mint létbiztosító ösztönt kordában tartja. A bátorság alapja, megjelenési formája a kezdeményezőkészség. Az a megtanulható tulajdonság, hogy elhatározásainkat megvalósítjuk és nem a kisebb ellenállás felé való hajlás győz cselekedeteinkben.

Az eddig leírtakból következik a pedagógus — jelen esetben testnevelő — több feladata. Ezek közül fontosságuk miatt kiemelném a következőket:

1. Neveljük úgy a ránk bízott gyermekeket, hogy sokféle élethelyzetet ismerjenek meg, és sokféle emberi viselkedéssel találkozzanak. Meg kell tanulniuk azt, hogy hogyan bánjanak egymással.

2. Neveljük bátorságra őket, tápláljuk kezdeményezőképességüket.

3. Teremtsünk loyan alkalmakat, melyek során az egymás elleni küzdelemben is védik társuk testi épségét. Egymás iránti felelősségérzésüket erősítenünk kell.

4. Tanítuk meg a vereségek (és győzelmek) emberléptékű elviselését.

Gyakorlatból tudom, hogy a küzdősportok oktatása, gyakoroltatása kiváló eszköz e feladatok megoldásában.

A küzdősportok oktatása kapcsán is alapvető kulturális értékeket, közmegegyezés alapján elfogadott erkölcsöt közvetítünk, tanítunk meg. Nevezetesen azt, hogy a küzdelmekben a győztes és a vesztes rangja nem változik. Nem az a mérték (ellentétben a profi élsporttal), hogy mekkorát ütünk, vagy mennyire semmisítjük meg ellenfelünket, hanem az, mennyire hallgatunk egészséges ösztöneinkre, hogy embertársaink életét, egészségét ne veszélyeztessük. Ezt a tulajdonságot is csak a gyakorlatban, igazi korrekt küzdelmekben lehet kialakítani. Ez a gyakorlás sem nélkülözheti az értő szakember, a testnevelő jelenlétét, irányító, vezető közreműködését. A hozzá nem értő felnőtt — akit tudatlansága passzivitásra kényszerít — jelenléte rosszabb, mint ha magukra hagyjuk a gyermekeket gyakorolni. Mért adatok bizonyítják, hogy egy passzív felnőtt jelenléte csökkenti a tanulók belső kontrollját, sokkal gyakoribb az agresszió előfordulása. (Ez vonatkozik a sportjátékok oktatására is.) Ilyen alkalmakkor tényleg kiélik agresszivitásukat ami nagy hiba.

Tiltakoznunk kell az ellen a szemlélet ellen, mely szerint alkalmat kell adjunk tanítványainknak agresszivitásuk kiélésére. Ilyenkor ugyanis begyakorolják azt, amiről le akarjuk szoktatni őket.

A rendelkezésre álló feltételek között a birkózás oktatása mutatkozik a legeredményesebbnek. Egy kisméretű tornaszó-

nyegen, de szükség esetén állásban is komoly küzdelmek szervezhetők (állásban cél lehet a társ kiemelése, vagy a mögékerülés).

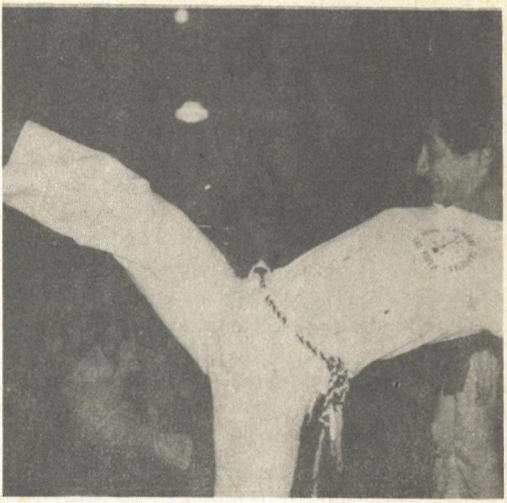
Már sok birkózó órát tartottam, legtöbbet nagy osztálylétszám mellett. Úgy tapasztaltam, hogy gazdag és változatos gyakorlatanyaggal kell felkészülni ezekre az órákra. Egy-egy gyakorlatot ugyanis, hamar megunnak a tanulók. Ilyenkor vagy az ellenfél váltogatása, vagy egyéb feltételek megváltoztatása serkenti őket újabb erőbedobásra.

Tapasztalatom szerint a 20—30 másodpercig tartó küzdelmek igen aktív cselekvésre kényszerítik a tanulókat, és még nem okoznak kellemetlen kimerülést. Ilyen időtartamú küzdelemben a kezdeményezőkészségé a vezető szerep. Kimerült állapotban a menekülés veszi át ennek helyét.

Tekintettel kell lenni tanítványaink kudarctűrő képességére is. Általában három-négy vereséget képesek elviselni egymás után. Ekkor következnie kell valamilyen megerősítésnek, győzelemnek vagy dicséretnek. Ha ezt sikerül megoldanunk, egy egész osztályt 15—20 percen át is aktívan foglalkoztathatunk. Az egyes meneteket végig kell küzdeniük. Tus, győzelem esetén folytatódik a mérkőzés az időhatárig.

A birkózás előkészítő anyaga, a küzdőjátékok sora igen alkalmas a szervezet bemelegítésére, és valamennyi izomcsoport tervszerű fejlesztésére. Az izomrendszer maximális erejének fejlesztésében a birkózással értem el eddig a legnagyobb eredményt. (Véletlen helyzet hozta úgy, hogy egy osztályban hat egymást követő órán végig birkózás volt az anyag. A soron következő órán meglepve tapasztaltuk, hogy azok a tanulók, akik eddig nem tudtak a kötélre felmászni, könnyen küzdötték le ezt az akadályt.)

A birkózás mozgásanyaga természetes mozgásokból áll. Az oktatásban a globális-parciális-globális menetet célszerű követni. Miután a gyakorlás feladathelyzetben történik, elég a kiinduló helyzetek megjelölése, majd néhány tanács az egyensúlyi helyzet megtartására és az aktivitás megerősítésére, a tanulók maguktól igen jó megoldásokat fedeznek fel.



Bizonyos idő elteltével szükségessé válik néhány fogás megtanítása. Az akció tanítását kövesse a védés oktatása is. Ilyen akciósoroknak a többszöri ismétlése sem unalmas, és a feladathelyzetben új megoldások születését is elősegítik. A begyakorolt fogásokat cselekhez kell kapcsolni. Az ellenfélnek egyensúlyi helyzetből való kibillentése, biztosíték a fogás sikeres végrehajtására.

A szabályok betartása és betartatása nem könnyű. A mérkőzések vezetésében nagyon felkészültnek kell lennünk. Tanítványaink úgy tanulják meg legjobban a szabályokat, ha társaik mérkőzéseit ők vezethetik.

Több éven át szerepeltettem testnevelés óráim anyagában az ökölvívást. Megítélésem szerint igen kiváló hatással. Ezeken az órákon feltűnően nagy volt a fegyelem. A tanulók tisztelik a sportágat és ilyen helyzetben egymást is, szinte templomi csendben folyt a foglalkozás.

Az ökölvívás mozgásanyagát igen jó hatásfokkal, együttes osztályfoglalkoztatás keretében taníthatjuk. Jól szabályozható a terhelés és magas osztálylétszám mellett is viszonylag könnyű a hibák javítása. Az ökölvívás edzésanyagából is sok olyan gyakorlatot lophatunk át a testnevelési órák anyagába, ami megkönnyíti az oktatást, izgalmassá, érdekessé téve azt. Miután csak néhány pár kesztyűvel rendelkeztem, többnyire köredzést tartottam. Ilyenkor két-három pár élesben ök-

között (2—3×1 perc volt a mérkőzés ideje), a többiek zsákoltak (összetekert talajszőnyeg volt a zsák), árnyékoltak, ugrálóköteleztek, tömöttlabdával passzoltak.

Nagyon fontosnak tartom a mérkőző felek párbaállítását. A testsúly mellett a gyorsaságot és az ügyességet is figyelembe kell venni. A szorítót húzókötélből alakítottuk ki. Két sarkát a bordásfalhoz kötöttük gumikötéllel, kettőt az éppen pihenő pár tartotta.

Feltétlenül meg kell fogadjuk e téma tisztelt szakemberének, Énekes Árpád testnevelő tanárnak tanácsait, aki a kesztyűzés tanításáról szólva így ír; „... csak szigorú felügyelet és a szabályok következetes betartása mellett tűzhető műsorra. A sérülések, balesetek megelőzése érdekében használjunk ökölvívó kesztyűt, és óvjuk a tanulókat az erős ütésektől." (A testnevelés tanítása című folyóirat 1985/5. számában kitűnő, a gyakorlati szakemberek számára jól használható — gyakorlatanyagot és módszertani tanácsokat közöl.)

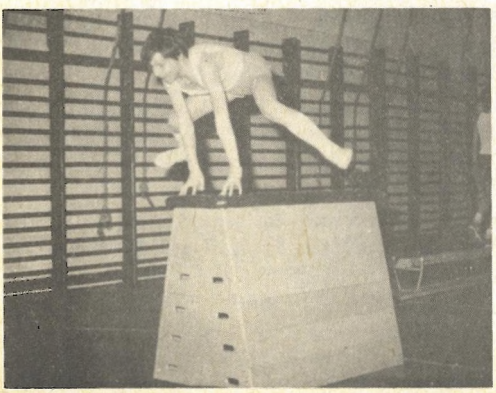
Ha jót akarunk tanítványainknak, képzési tervünkből nem hagyhatjuk ki a cselgáncsot. A különféle esések, gurulások és azok tompításának megtanítása segítség lehet váratlan veszélyhelyzetek kivédésében. Növendékeim mindig szívesen és fegyelmezetten tanulták a különféle irányból érkező ütések, rúgások, szúrások kivédését. Eközben megtanultak vigyázni egymásra és önmagukra.

Én magam nem tanítottam a karatét, ezért nagy örömmel olvastam Bruzsa Ferenc kollégának a karate testnevelés órán való oktatása során szerzett tapasztalatairól szóló cikkét (A testnevelés tanítása 1978/1 számában.). Idézek belőle. „Nem csak ahhoz kell óriási erő és akarat, hogy valamit csináljunk, hanem adott esetben ahhoz is, hogy valamit ne tegyünk. Több esetben magam és kollégáim is tanúi voltunk annak, hogy karatézó gyereket órán vagy tízpercben társa megütött, és ő nem ütött vissza mondván, hogy neki nem szabad verekedni. Megtanulta, hogy amit karatéból tud, azt csak életveszélyben szabad használnia. Ez már a fegyelem, az önuralom magas foka." „A karatetudás bátorságot, önbizalmat ad a gyerekeknek, de ugyanakkor áldozatvállalásra, segítőkészségre és szerénységre nevel."

Segítené tanári munkánkat ha az Énekes Árpád-cikkhez hasonlóak jelennének meg a birkózásról, a cselgáncsról és a karatéról.

A birkózásban, az ökölvívásban, a cselgáncsban és a karatéban is a küzdelmet záró kézfogás le kell vezesse a felhalmozott indulatokat. Ezt értő szóval, rövid értékeléssel irányítanunk kell.

Záró gondolatnak kívánkozik ide apám 1938-ban írott Ökölharc című művéből a következő néhány sor: „Légy résen, ha tanítványod győzött, nehogy elbizakodott legyen s értesd meg vele, hogy milyen kicsiny e látszólagos győzelem ahhoz képest, amelyet önmaga fölött arat mikor mint győző szerény marad."



IRODALOM

Bruzsa Ferenc: Az akarati tulajdonságok fejlesztése a karatéban (A testnevelés tanítása 1978/1)

Donald O. Hebb: A pszichológia alapkérdései (1983.)

Énekes Árpád: Ökölvívás a középiskolában (A testnevelés tanítása 1985/5)

D. Legge—P. J. Barber: Információ és készség (1982.)

Dr. Ranschburg J.: Félelem, harag, agresszió (1975.)

F. Riemann: A félelem alaptípusai (1977.)

Dr. Rókusfalvy P.: Sportpszichológia (1974.)

Selye János: Stressz distressz nélkül (1983.)

Sykó Dezső: Ökölharc (1938.)

Sikó A.: Folyamatterv a testnevelés tanításához (A testnevelés tanítása 1987/1—2)

Tervezettség a polgári iskolai testnevelés-tantervekben 1867—1948

HORÁNSZKY NÁNDOR

I.

Egy megszünt iskolatípus, a polgári iskola nyolcvan éves története számos tanulsággal szolgálhat — többek között a testnevelés-tantervek vonatkozásában is — az utókor számára. Ezért is végeztük el írásunkban az iskolatípus testnevelés tanterveinek és utasításainak tüzetes vizsgálatát.

Jóllehet a szakirodalomban bőségesen találunk történeti vonatkozású adatokat, sőt monografikus feldolgozásokat, de a tantervek neveléstudományi elemzésével ezek a munkák alig foglalkoznak.

Tanulmányunkban több kérdésre próbálunk választ adni. Azért nem vállalkozunk a szakirodalomra is támaszkodó feldolgozásra, mert jelen munkánkat csupán első lépésnek tekintjük, azaz kiindulópontul szolgál egy teljesebb kép felvázolásának irányába. Írásunk célja tehát a testnevelés tanterv műfajának és neveléstudományi vonatkozásainak megragadása a következő szempontok szerint.

1. A tantervek szerkezetének, struktúrájának vizsgálata; esetleges fejlődési vonulat megrajzolása.

2. Választ kívánunk kapni a következő kérdésekre is. Hogyan tör utat a pedagógiai gondolkodás, és a tantervelmélet szempontrendszere 1869-től, az első tanterv megjelenésétől 1927-ig az utolsó jelentős dokumentum megjelenésének évéig? Hogyan alakul a tananyagkiválasztás és elrendezés az egyszerű ismeretközléstől, felsorolástól, egészen a differenciált, árnyalt pedagógiai gondolkodásmódig?

3. Szeretnénk továbbá megragadni azt is: Hogyan is tükröződnek a különféle célok (nevelés, oktatás, társadalmi) a tantervek tananyagában és főleg az utasításokban?

Az elemzés során — úgy hisszük —, megközelítő képet kaphatunk a tantervi felfogás (és némely tekintetben az iskolai gyakorlat) alakulásáról, s arról, hogy egy-egy kor hogyan nyomja rá bélyegét erre az oktatási dokumentumra, s végül közvetve arra is, hogy a tanterv műfaja mennyi változást bír elviselni, milyen is „alkalmazkodóképessége".

Év	Fiú/leány	Fiúk							Leányok				
		I	II	III	IV	V	VI	Összesen	I	II	III	IV	Összesen
1869	(fiú)	2	2	2	2	2	2	12	—	—	—	—	—
1879	(fiú)	1	1	1*	1	1	1*	6	—	—	—	—	—
1887	(leány)	—	—	—	—	—	—	—	2	2	1	1	6
1908	(leány)	—	—	—	—	—	—	—	2	2	2	1	7
1918**	(fiú)	3	3	2	2	2	2	14	—	—	—	—	—
1945***	(fiú, leány)	—	2	2	2	—	—	6	—	2	2	2	6

* összevont csoportok

** 1927-ben az V—VI. oszt. megszünt. (A leányoknál sosem volt.)

*** A polgári iskola fokozatos megszüntetése miatt I. oszt. már nem indult.

Az óratervekről

Elemzésünk bevezetéseként szükségesnek látszik a polgári iskolai testnevelés-óratervek áttekintése, hiszen az a testnevelésnek az oktatásban betöltött szerepére, fontosságára is fényt vet. Összességében megállapítható, hogy nem volt elhanyagolt tantárgy. Testnevelést mindenkor tanítottak a polgári iskolában, hol test- és fegyvergyakorlat (1869), hol testgyakorlás (1887, 1918, 1927, 1945), hol testgyakorlat (1908) elnevezéssel. Egy kivétel azonban van, s ez az 1869-es tanterv, mely szerint a leányoknál nem volt testnevelés.

Kimutatásunk egyúttal az elemzett tantervek megjelenésének időpontjait is jelzik, utalva fiú-, vagy leányiskolai jellegükre? (l. táblázatot az előző oldalon)

A tantervi struktúra nyomon követése

Az óratervekben látható évszámok kettővel bővülnek, mert az 1908-as tanterv 1914-ben, az 1918-as tanterv pedig 1927-ben kiegészül az utasításokkal. Ezeket is figyelembe véve a tantervek szerkezete, struktúrája a következőképpen alakult.

1869. A tananyagtartalomról csak nagy általánosságban és igen rövid felsorolás található osztályokra és csoportokra bontva.

1879. Lényegét illetően megegyezik az előző tantervvel, ha lehet még rövidebb felsorolással. Az anyag itt is osztályokra és csoportokra bontott.

1887. Az első kézzelfogható változás: megjelenik a tantárgy *tanításának célja*. Ezt követi osztályokra bontva az eddigieknél bővebb tartalommal a tananyag. (A negyedik órában heti egy órában fakultatív oktatás folyik.)

1908. Újabb előrelépés. A *cél* megmarad a tanterv élén és megjelenik a *„jegyzetek"* című, eddig nem használt cím megjelölés. A tananyag felsorolása rövidebb az előző tantervnél, de ez talán érthető, mert a tanterv a későbbiekben kiegészül az *utasítás* résszel, melyben bőségesen tárgyalják a tananyagot. Érdekesség, hogy témák, tevékenységi területek jelennek meg s csak azon belül az osztálybontás.

Rögzíthetjük, hogy a tananyagszervezésben eddig használt osztályonkénti felosztás mellett, megjelennek a témakörök szerinti felsorolások és csak azokon belül az osztálybontás. (Eddig osztályonként ismétlődve a gyakorlatok újabb elemekkel bővültek.) Ezzel az új megoldással a tananyag csomópontjai jobban érzékelhetővé válnak és a különböző gyakorlatok testi és nevelő hatása nyilvánvalóbbá válik.

Feltétlenül említést érdemel, hogy első ízben találkozunk követelményszinttel „az elérendő eredmények" (I. és II., ill. III.—IV. osztály) megjelöléssel a futás és ugrás esetében.

1914. Az *utasítások* szerkezete így fest. I. Általános rész. E szakasz a testgyakorlat főbb pedagógiai szempontjaival foglalkozik. — II. rész, a részletezés, mely külön említi a rend- és szabadgyakorlatokat, továbbá a szertornázást, a játék, a korcsolya, a kirándulás, a tánc, az úszás tevékenységi területeket. Ez a rész érvényesíti az előző — az általános — részben említett főbb pedagógiai szempontokat. Az egyes témákon belül található a tananyag osztályokra bontása, mint ahogyan azt a tantervben is láttuk.

1918. A fiúk tanterve szintén a *cél* megjelölésével kezdődik, és a tananyag — *jegyzetekkel* ellátva — a különböző gyakorlatok felsorolása révén jelenik meg. Ezen belül szintén osztálybontásban [általában több, összevont (pl. I—II.) osztály együttes munkájában megmutatkozva].

1927. Az *utasítások* jellege az előzőhöz — a leányokéhoz — viszonyítva megváltozik. Nincsen általános pedagógiai rész, hanem pontokba szedve az alábbi szempontokat figyelhetjük meg. 1. A tanítás célja. 2. A tanítás anyaga. 3. A nevelőtorna és annak felosztása. 4. Módszer. A nevelőtorna-óra menete. Az óraterv. (Tulajdonképpen a részletes tananyag-felsorolás.) 5. A gyakorlatok vezetése. 6. A tanár magatartása, 7. A játékok. 8. Atlétikai gyakorlatok és iskolai sportok. 9. Összefoglaló ismétlések. Évzáró tornaünnepélyek és versenyek. 10. A tornaterem és felszerelése. 11. A játszótér és az iskolaudvar. 12. Egészségügyi szabályok. 13. A testnevelés-gyakorlatok céljának és hasznának tudatossá tétele.

Mindezen szempontok kiváló pedagógiai gondolkodásmódról, szakmaiságról árulkodnak s nemcsak a testnevelés-tanter-

vek (ill. utasítások) sorában kiemelkedő jelentőségűek, hanem a polgári iskolai tantárgyak tantervei közül is — megítélésünk szerint — kiemelkednek.

1945. Tulajdonképpen tantervről nem beszélhetünk, csupán óraterv-módosításról. Az általános iskola létrejöttével a polgári iskola megszűnése megkezdődött.

Ha az utolsó módosítást nem tekintjük, akkor szembeszökő az az átalakítási folyamat, amely a tanterv struktúrájában, felépítésében végbement. A rövid általános jellegű tananyag-megjelölésektől eljutott a pedagógiai hatásrendszerben jól megtervezett részletes tananyagtartalom bemutatásáig.

E formainak látszó megközelítés után lássuk most, hogyan is alakultak a célok, miképpen, milyen köntösben is jelentek meg.

A célok, a célrendszer a testnevelési tantervekben

A célokon nemcsak a tanterv élén szereplő néhány soros utalást értjük, hanem a tantervekben és utasításokban hol közvetve, hol közvetlenül megmutatkozó, a különféle egymástól szinte csak erőszakkal szétválasztható nevelési és oktatási célokat is. Éppen ezért a következőkben — tantervenként — szoros összefüggéseiben igyekszünk bemutatni a célokat és megjelenési formájukat.

1869/1879. Mint említettük, az első tantervekben csak rövid, általános jellegű tananyagfelsorolás található. Így ezek alapján nem tudjuk megállapítani, hogy mit is tanítottak óráról órára. Mindenesetre a két alapvető csoportosítás — a rendgyakorlatok és a szabadgyakorlatok — már itt kimutathatók. Különösebb pedagógiai elgondolást azonban nem fedezhetünk fel.

Az viszont egyértelmű, hogy a rendgyakorlatok s ezeknek a IV —VI. osztályokban a katonai test- és fegyvergyakorlatokkal történő kiegészítése, drillrendszerre emlékeztetnek. Merev, játékosság nélküli, különböző sorgyakorlatok (sorforduló, sorkanyarodás, sorok kifejtése, összeállása stb.) követik egymást. A szabadgyakorlatokról csak annyit tudunk meg, hogy különféle ugrásokat, függési és támaszkodási gyakorlatokat végeztek a fiú tanulók.

1887. A leányok első testnevelés-tanterve átveszi mind a rend-, mind a szabadgyakorlatokat, de lényeges különbségekkel.

Először is tömör célmegfogalmazás vezeti be a tantervet, amelyből megtudjuk, hogy a testgyakorlás célja a testi erő fejlesztése, a „test élettevékenységét kellő élénkségre izgatni", illetve ügyesítés, hogy a test „összhangzatos arányokban" fejlődjék.[3] A testi nevelés első megfogalmazását olvashatjuk tehát ebben a polgári iskolai tantervben.

Második különbség a tevékenységek viszonylagosan részletesebb felsorolása. Sok sorképző feladattal találkozhatunk itt is (oldal-, arcsor, sornyitás, kígyó- és csigavonulás, kanyarodás, ellenvonulás, kettős sorokba fordulás stb.), de mint a felsorolásból is kitetszik, ezek oldottabbak, játékos elemekkel bővülnek. Ez a szabadgyakorlatok változatosságában is megmutatkozik: bíbicjárás, gyűrűhintán felhúzódás, vízirányos létrán függőállási gyakorlatok, lebegő gerendán műjárás, lengő kötélen átszaladás, szökdelés, labdajáték labdakosárral, rézsútos létrán függeszkedés le és felfelé. Külön szükséges megemlíteni a második és a harmadik osztályban az *énekkel* kísért gyakorlatokat: járást, bíbicjárást, valamint a hintázó- és bölcsőjárást. Változatosak tehát a gyakorlatok, de még mindig nem rendszerezettek. Ami a pedagógiai tervezettséget illeti annyit tapasztalunk, hogy a gyakorlatok osztályról osztályra összetettebbek, s végül a negyedik osztályban csupán annyit olvashatunk, hogy a III. osztály anyagát gyakorolják „nehezebb összeköttetésben". Vagyis a fokozatosság, mint didaktikai elv már ha nem is leírva, de megjelenik, ugyanúgy mint az éneklés beiktatásával a hangulati elem, mely az érzelmi kontaktusteremtés fontos tényezője. Figyelemreméltó az a sok eszköz, amelyeket fel lehet használni a tornagyakorlatok során (támfa, lengő kötél, lebegő gerenda, különféle létrák, gyűrűshinták stb.).

A tanterv viszonylagos részletességét azzal is magyarázhatjuk, hogy a polgári

iskola elfogadott iskolatípus, tehát időszerűvé vált a célszerűbb tanterv kidolgozása. Az első leányiskolai tanterv (1887) már csak eltérő jellege miatt is különbözött a fiúk számára készített előző tantervektől.

1908. Az 1908-ban megjelent tanterv 1914-ben kiegészül az utasításokkal, melyek korántsem merev eligazítások, hanem egyes elvek lehetséges gyakorlati megvalósulását segítik elő. A hangsúly a „lehetséges" szón van. Hiszen a tanárnak módja van pl. a helyi körülményekhez, az egyes tanulók elért eredményeihez stb. alkalmazkodva megválasztani az általa helyesnek ítélt módszert. Egyfajta keretként kezelheti az utasítást, talán úgy is jellemezhetnénk: „ötlettárként", de legalábbis a választási lehetőségek eszközeként.

Visszatérve a tantervhez megállapíthatjuk, hogy célmeghatározása hasonló az 1887-es tantervéhez. „A növendék egészségének, a test szépségének és ügyességének összhangzatos fejlesztése."[4] Ami a megfogalmazásban új az a „test szépségének" a fejlesztése, mint esztétikai igény, de kevesebb is annál, mert a „testi erőt" — legalábbis a tanterv — nem említi. Helyette az egészség megóvása kerül előtérbe. (A tantárgyak sorában megjelenik az „élet- és egészségtani ismeretek".) Úgy látjuk, hogy a merev rendszer tovább oldódik és az előzőhöz viszonyítva sokoldalúbb célok érvényesülnek. Valószínűen ezt a célt szolgálja a tananyag csomópontokba gyűjtése a következő területek megjelölésével.

A) *Rendgyakorlatok.*

B) *Szabadgyakorlatok.* E pontban jelenik meg újként a jegyzet. Szerepe az, hogy felhívja a figyelmet a gyakorlatok különféle szerepére, melyek például a gerincoszlop kiképzésére, a vállak szilárdítására, a mellkas tágítására a hasfalak erősítésére, fontos agyi központok kialakítására szolgálnak. Meg kell említenünk azt, hogy *„ajánlatos"* gyakorlatokról van szó és ebben az esetben is rugalmasságról és nem kötelező jellegről beszélhetünk. E felsorolás is bizonyítja, hogy valóban „összhangzatos" fejlesztés valósul meg, melyet a cél megjelölésénél olvashattunk.

C) *Szertornázás.* Evvel a tevékenységgel szintén ebben a tantervben találkozhattunk először, de az itt szereplő gyakorlatok lényegében az előző tantervben a szabadgyakorlatoknál is megvannak.

D) *Természetes és alkalmazott gyakorlatok.* Szintén új csoportosítás, de a tartalom csak a megközelítésben új (helyes futás, helyes ugrás, helyes dobás (távolságbecsléssel), a köznapi élet gyakorlatai (biztos fel- és leszállás zsámolyon, széken, létraszéken, kettős létrán stb.). A gyakorlatok részben már korábban is szerepeltek, részben az A), B), C) pontokban is megtalálhatóak, részben azonban újak.

E) *Játék.* Teljesen új elem. Már nemcsak játékosságról van szó, hanem a játéknak újabb funkciójáról. „Mulattató" (tehát oldó), de nem fárasztó és eleményességet is adó (pl. cselvetések) játékok jelennek meg. A jegyzet, mely részben erre a pontra, részben valamennyi gyakorlatra vonatkozik öt pontban ad fogódzót a tanárnak. Rugalmas tervezés időhöz, lehetőséghez, gyerekhez igazodva. Pl. a játékidő egy részében télen lehetőség szerint lehet korcsolyázni, továbbá kirándulásokat tenni (a gyaloglás, a látás, a hallás fejlesztése érdekében is), táncolni, úszni (ahol alkalom nyílik rá).

A négyes számú jegyzetben ezt olvassuk: „A gyengébb szervezetű tanulók csak állapotuknak megfelelően foglalkozhatnak tornázással, minden megerőltető gyakorlat mellőzésével."[5]

Ez a pont a testneveléstanítás egyik kardinális kérdését érinti, mely ma a követelmények, követelményszintek széles körű megadása miatt különösen aktuális. (E tanterv csak a futásban és az ugrásban ad az „elérendő eredményekre" paramétereket, a polgári iskolai tantervek közül elsőként.) Ezt úgy fogalmazhatjuk meg, hogy az önmagához mért fejlődés elve a tanuló szempontjából nézve esetenként ösztönzőbb lehet, tehát hatékonyabb, mint a megadott követelményszint mindenáron való elérése. (Árnyalt követelményrendszer használatával a gyenge fizikumú tanulók is kaphatnak jó osztályzatot. Jóllehet ez a gondolat nem ismeretlen, a gyakorlatban számolnunk kell figyelmen kívül hagyásával.)

Az 1908-as tanterv nyitása sokféle te-

rületen nyilvánult meg: részben a pedagógiai gondolkodás láthatóbb megjelenésében, részben a tevékenységi területek célirányos és „összhangzatos" elrendezésében, vagyis a tananyagtervezés fejlettebb megoldásában, másrészt és nem utolsósorban a tanulók életkorához, igényeihez (így a játékhoz) mért következetesnek látszó alkalmazásában.

1914. Lássuk most, hogyan épül *az utasítás* erre a tantervre és mennyiben ad újat.

Az utasítások általános része — az első pontban — a testgyakorlat főbb szempontjait, hatásait sorolja fel. Ezek sorrendben a következők.

— A testet *egészségesebbé* és *erősebbé* teszi (összhangzatos fejlesztéssel, izmok, csontok, ízületek, vérkeringés, lélegzés stb.). A tantervvel ellentétben itt megint szerepel a testi erő, de sorrendben a második helyet foglalja el. Az egészség megőrzése elsőrendű, az egészséges ember nagyobb munkavégzésre képes. (Ez a felfogás összefüggésben állhatott azzal az irányzattal, mely az iskolai testnevelést a versenysport szellemétől távol kívánta tartani.)

— Az *esztétikai* hatások között a test és a mozgás szépségének a fejlesztése áll előtérben. (A leányoknál ez különösen fontos kívánalom, mint azt az utasítás is megállapítja.)

— Az *idegrendszerre* tett hatás megnyilvánul a mozgások legcélszerűbb kivitelében, úgy is mondhatjuk, hogy a mozgáskoordinációban. Morális célok is elérhetők az idegéletre való hatás során, főképp a rendgyakorlatok és a játékok segítségével. „A hatás főleg a gyakorlat eszmei tartalmától s a játék érdekében megkívánt erények mértékétől függ."[6] Ebből a megállapításból az is kiolvasható, hogy a tanárnak szabad tere van megszabni, kiválasztani a játékokat nevelőhatásuk szerint.

Az előbbi hatás nem függetleníthető a *pszichikai hatástól*, mely megnyilvánul a figyelemben, a fegyelemben, az önfegyelemben, az alkalmazkodóképességben, a közösséghez igazodásban, az önállóvá válásban, az akaratnevelésben, a tér- és időbeli pontosság kialakításában. Így áll a testgyakorlat az erkölcsi nevelés szolgálatában, egyszóval a testi-lelki nevelés fontos tényezőjévé válik.

E pedagógiai szempontok a testgyakorlat általános hatásaira mutattak rá. — A második pont az egyes gyakorlatok hatását körvonalazza. A szabadgyakorlatok a test arányos alakítását szolgálják, a mindennapi élet gyakorlatai (D), a játék (E) stb. az „idegéletre vannak jótékony hatással, a ritmusos gyakorlatok a szabadban való mozgás (lehetőleg télen, nyáron) a lélegzéssel vannak összefüggésben. „A gyakorlatok tempója a mozgásba hozott testrész tömegével arányban legyen."[7] (A törzs lassúbb, a végtagok gyorsabb mozgása.)

A gyakorlatias gondolkodás jól támaszkodik a test fiziológiai, anatómiai ismereteire, tekintettel van a tanulók közti különbségekre, pszichikai sajátosságaikra és egyúttal a didaktikai ismeretekre.

Ez a három szempont megnyilvánul például abban, amikor az utasításnak ez a része — a tanterv jegyzetéhez hasonlóan, de bővebben kifejtve — a gyengébb szervezetű tanulókra is tekintettel van, akiken a kifáradás jelei hamarabb mutatkoznak. Az elfáradás mértékét kellően lehet csökkenteni jól megtervezett változatos gyakorlatokkal és azok fokozatos alkalmazásával, „a kedvező ritmus, s a mozgás jó koordináltsága" biztosításával, a látás és a térérzékelés, valamint a helyes, megfelelő testtartás kialakításával.

Külön szakaszban találkozunk a fokozatosság kitüntető szerepével, mint tantervszervező elvvel. (A rosszul előkészített gyakorlatok értéktelensége.) Választ kapunk arra is, hogy az erő miért játszik másodlagos szerepet. Az utasítás ugyanis ezt írja, hogy az „erőgyakorlatok" nem felelnek meg a leányok ambíciójának, mivel erre nincsen „lelki készségük", sőt ezek túlzó gyakorlása a növekedést is hátráltathatja.

Az utasítás második fele a *„Részletezés"*, a tantervben előírt (A—E pontok) szerint tárgyalja az egyes tevékenységi területeket — a gyakorlatokat és a pedagógiai, módszertani elgondolásokat, de részletesebben kifejtve azokat.

A *rendgyakorlatoknál* (A) csak a tananyaggal kapcsolatos részletesebb felsorolások találhatók. A *szabadgyakorlatoknál*

(B) a tanterv jegyzetei olvashatók bővebb kifejtésben, nagy figyelmet szentelve az egyes testrészek fejlesztésének, esetenként kitérve némely helytelenül megválasztott gyakorlat káros következményeire. Ezért fontos a gyakorlatok egymásutániságának a megtervezése (pl. a futást a légzésszervek tudatos erősítésének kell megelőznie). A *szertornázás* (C) utasításából négy mozzanatot említünk meg.

1. A *fokozatosság*, a könnyebbtől a nehezebb felé való haladás a gyakorlatok kiválogatásában, növelik azok nevelőértékét. A nehezebb gyakorlat úgy is értelmezhető, hogy több könnyebb gyakorlatot tesz a tanár egymás mellé.

2. „Az összetett gyakorlatok előbb elemekre bontva végzendők."[8]

3. Ne a nyers izomerő fejlesztése álljon a gyakorlatok középpontjában, hanem a „mozgások helyes koordinációjának begyakorlása".

4. Hét tornaszeren elvégezhető gyakorlatot sorol fel az utasítás (gyűrűhinta, körhinta, rézsútos és vízszintes létra, lebegőfa, zsámoly, lengő kötél).

A *természetes és alkalmazott gyakorlatok* (D) a sokoldalú hatást, fejlesztést szolgálják (bőr, szív, tüdő, táplálkozás stb.) ideértve a gyakorlati életben, a „köznapi életben" való hasznosságukat is. Ez azért is érdekes, mert a testnevelés esetében jóformán ez az egyetlen közvetlen utalás a polgári iskola egyik fő célkitűzésére: a gyakorlatiasságra. Közvetett hatást sokat találunk, akkor amikor pl. az egészségre nevelés, az ügyesség kialakítása stb. a cél, nem beszélve arról, hogy a testnevelés már önmagában is gyakorlatias.

A *játék, korcsolyázás, kirándulás, tánc, úszás* (E) utasítás-rész talán legjobban jellemzi a testnevelés tantárgy újszerű, rugalmas felfogását. Miben is nyilvánul ez meg?

1. A játék, elsőrangú tényező a lelki képességek nevelésében.

2. A játékszabályok általában kötelezőek, de rugalmas hozzáállást kívánnak meg a tanártól akkor, ha a csoport tagjai például „eléggé szellemes változatot javasolnak és ez „a tanulók természetéből eredt s így a játéknak sajátos jelleget ad".[9]

3. A játékok ajánlatosak, tehát nem kötelezőek.

4. A kirándulásoknak nevelő és testnevelői értéke is van. (Hallás, látás, térszemlélet, távolságbecslés stb. fejlesztése.) Megint találunk utalást a tanári szabadságra, amikor például a kirándulások sikerét a tanárok leleményességétől teszi függővé.

Miben foglalható tehát össze az 1908-as testnevelés-tanterv és az 1914-es utasítás jelentősége? A kérdést kétfelől közelíthetjük meg. Egyrészt magából a tantárgy anyagából, a felsorolt gyakorlatokból, másrészt azok pedagógiai megközelítésével.

A tantárgy felhasználta a korábbi tantervek gyakorlatait két jelentős eltéréssel. Az egyik a részletesebb megközelítés, felsorolás, a másik újabb tevékenységi területek megjelenése.

Ami a tananyag interpretálását illeti, a következőket állapíthatjuk meg.

1. Változott a tanterv szerkezete azzal, hogy nem osztályokhoz igazítják a tananyagot, hanem egyes témakörökhöz és csak azon belül osztályok szerint.

2. Megjelenik az utasítás, mely a tananyag árnyaltabb taglalását teszi lehetővé.

3. A tantárgy felfogásában előtérbe kerül a tanulók életkorához és neméhez való igazodás, az oldottabb szellem, a játékosság, sőt a játék megkülönböztetett szerepe.

4. Észrevehető a tanári szabadság figyelembe vétele, mely például az „ajánlatos" stb. szavak használatakor is megmutatkozik.

5. A tantárgy már nem annyira a test nevelését jelenti, hanem a testi és lelki nevelés együttesét. Hangsúlyosan találkozunk az erkölcsi nevelés (önfegyelem, akarat stb.), az esztétikai nevelés lehetőségeivel. (Érdekes módon a többi tantárgytól eltérően nem fedezhető fel a hazafias nevelés (a nemzeti érzületre való hivatkozás).

6. A pedagógiai gondolkodás együttjár a tanterv didaktikai megtervezettségével. Idetartozik az életkorhoz való igazodás, a tananyagok és a gyakorlatok egymásraépülése, a fokozatosság, a könnyű gyakorlatoktól a nehezebbek felé való haladás

(számtalan variánssal), az a sok apró megjegyzés, mely például a rosszul tervezett gyakorlatok káros következményeire hívja fel a figyelmet.

7. Nem mehetünk el azonban szó nélkül amellett a tény mellett sem, hogy maga a sporttevékenység, az iskolai testnevelés jellege a század első évtizedeiben erőteljesen megváltozik, többféle követési példa áll rendelkezésre. Elég, ha itt csak a német módszerre a svédtornára (kiegészülve a dán próbálkozásokkal) és az angol rendszer térhódítására gondolunk. Pontosabban ezek kombinációjára. Tehát például a zárt teremben tartott foglalkozások erősítették a különféle tornaszerek szerepét, de ugyanakkor a szabadban végzett tevékenység (kirándulás, futás stb.), a játékosság előretörése kiszélesítette a testnevelés hatókörét. Vagy az élettani hatás mellett a nevelőhatás felerősödését is megfigyelhetjük. Ezen hatások kimutatása a külföldi példák alapján azonban túlnő vállalt témánk keretein.

Cikkünk következő részében az 1918-as tantervvel és az 1927-es utasítással foglalkozunk és tesszük meg észrevételeinket s foglaljuk össze a polgári iskolai testnevelés történeti elemzéséből származó megállapításokat.

JEGYZETEK

(I. rész)

1. Simon Gyula: A polgári iskola és a polgári iskolai tanárképzés története. Bp. Tankönyvkiadó, 1979.
Szemelvények, dokumentumok a polgári iskola hazai történetéből. (Tantervek, törvények — tantervelméleti megközelítések.) Összeáll., magy. ell. és bev. Simon Gyula. Bp. OPI, 1987. 200 p.
(A tantervelmélet forrásai 8.)
2. Elemzésünk az alábbi tantervekre terjedt ki:
   a) Tanterv a polgári fiúiskola számára. Buda, Egyet. Ny. 1869. 39 p.
   b) Tanterv a polgári fiúiskolák számára. Kiad. a vallás- és közokt. min. 1879. szept. 12-én a 25.409 sz. a. kelt rendeletével. Bp. Egyet. Ny. 1894. 20 p.
   c) Tanterv a polgári leányiskolák számára. Kiad. a m. kir. vallás- és közokt. min. 1887. évi aug. 11-én 29.000 sz. a. kelt rendeletével. Bp. Egyet. Ny. 1887. 24 p.
   d) A polgári leányiskolai tanítás terve, s a reá vonatkozó utasítások. Kiad. a m. kir. vallás- és közokt. min. 1908. évi 40483 sz. a. és 1914. évi 4000 sz. a. rend. Hiv. kiad. Bp. 1914. 169 p.
   e) Tanterv és utasítás (valamint helyesbítés) a polgári fiúiskolák számára. Kiad. a m. kir. vallás- és közokt. min. 1918. évi ápr. 30-án 70022 és 1927. évi júl. 4-én 1434 eln. sz. a. kelt rend. Bp. Egyet, Ny., 1927 (1928), [4], 196, [2] p.
3. A tantervelmélet forrásai 8. köt. (Ld. 1. sz. jegyzet.) 57. p.
4. A polgári leányiskolai tanítás terve... 1908 (ld. a 2. sz. jegyzet d. pontját) 16. p.
5. i. m. 18. p.
6. i. m. 155. p.
7. i. m. 156. p.
8. i. m. 160. p.
9. i. m. 163. p.

Sport és nyelv

AKKREDITÁL

A Népsport 1988. március 9-én kis hírben közölte, hogy az Állami Ifjúsági és Sporthivatal egyik vezetője fogadást adott a Budapesten rendezett, nemzetközi sporteseményre „akkreditált" újságíróknak (5. lap).

Ez az idegen szó egyre gyakoribb a sportújságírók írásaiban. Az elterjedése valószínűleg annak a rossz szokásunknak a következménye, amelyik fétisként tiszteli az idegen szavakat, előkelőbbnek vélvén őket szép, magyar megfelelőknél. Így lopakodhatott be újságírásunkba a *delegátus* a küldöttség helyére, ezért hívják *demonstrációnak* a tüntetést újabban. Az *akkreditál* használata viszont nemcsak előkelősködő jelenléte miatt bosszantó a lapban, hanem azért is, mert baki.

Ez nyomban kiderül, amint utánanézünk a jelentésének az 1986-ban megjelent „Idegen szavak és kifejezések szótára" című könyvben, ahol három jelentésmagyarázat szerepel a szó mellett. Ebből kettő kereskedelmi fogalommal kapcsolatos, nem szükséges itt idézni. Az első jelentés pedig így hangzik: „diplomatát egy idegen állam kormányzatánál való képviselettel megbíz" (21. lap).

Nos, az újságírók nem diplomaták, nem kormányzati ügyekkel bízzák meg őket, nem államot képviselnek, csupán egy-egy újságot, rádiót, tévét. *Küldik* őket a sportversenyekre, *nem akkreditálják.*

F. KOVÁCS FERENC

Gyakorlataim

NÁDASI LAJOS

Ruganyosságfejlesztő — ritmizáló gyakorlatok

Tanári munkánk fő eszköze és fundamentuma a „gyakorlatok", amelyekből edzésről edzésre, a célok legközvetlenebb elérése érdekében, az újdonság erejével — megújítva és megújulva — próbálunk válogatni, s ezzel mindig vizsgázunk is tanítványaink előtt.

Az alábbi kis gyűjtemény nem különös találmány. Valahol a tanári gyakorlatban néhányat bizonyára alkalmaztak is belőle, de zömében, e sorok írója nyugodt szívvel jelentheti ki, saját műhelyében láttak napvilágot.

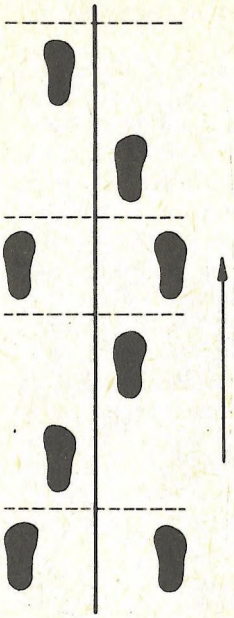
„Járulékos" célom: egy kis műfajt teremteni. A ruganyosságfejlesztő-ritmizáló gyakorlatok az erőfejlesztés és a koordinációs képességfejlesztés (ezen belül a ritmizáló képesség) hatásait egyesítheti. Ez a „megközelítési, felhasználási mód" metodikailag is értékes edzéselemekké formálhatja az egyes gyakorlatokat. Nagylétszámú csoportokban is pergővé, folyamatossá tudjuk tenni a gyakorlást, szervezést alig igényel.

A ruganyosságfejlesztésben eredményesen alkalmazhatók azok a gyakorlatok, amelyekben a szökdelések és ugrások meghatározott ritmus szerinti variációit alkalmazzuk.

A gyakorlatokhoz egy vagy több egymással párhuzamos vonal szükséges, melyek egy sportpályán többnyire adottak is. A vonalak egymástól való távolságát a térbeli pontossági követelmény, illetve a terhelés és „fejleszthetőség" kívánalmai szerint határozzuk meg.

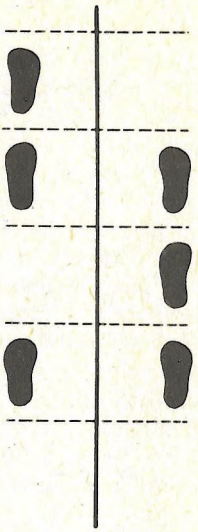
A gyakorlatok szökdeléssel, folyamatos előrehaladással végzendők.

1. a)



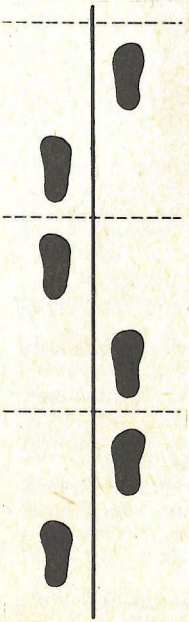
b): hátrafelé.

2. a)



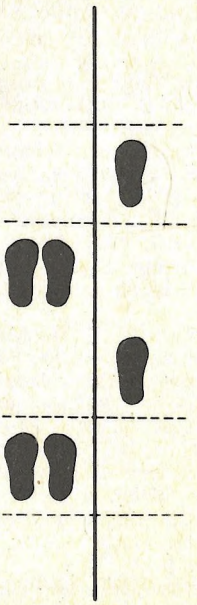
b): hátrafelé.

3. a)



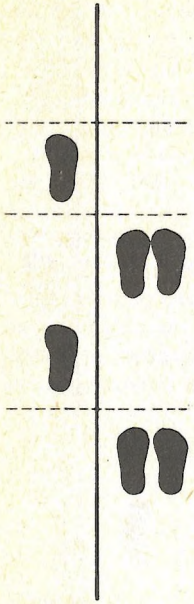
b): hátrafelé.

4. a)



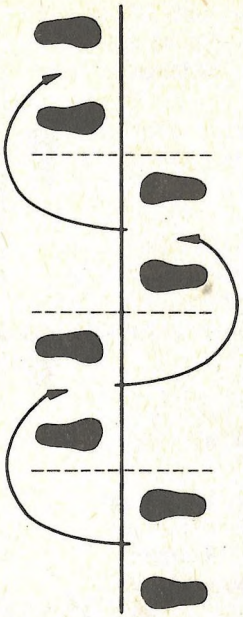
b): hátrafelé.

5. a)



b): hátrafelé.

6.



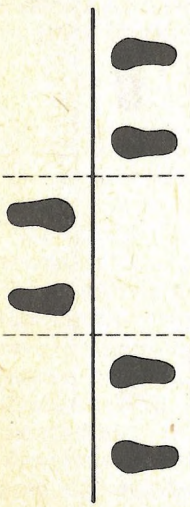
A fenti gyakorlatoknál egy vonalat használunk. A pályák oldalvonalai erre a célra alkalmasak. Általában az egyik oldalvonalon (vagy egy részén) előrehaladással, visszafelé a b) változatok szerint hátrafelé végeztethetjük a gyakorlatokat.

Ugyanígy járhatunk el a következő, „kétvonalas" gyakorlatoknál. 20×10-es tornatermekben a kosárlabda és a röplabdapálya oldalvonalai közötti távolság 50 cm. Ez bevált több korosztály gyakoroltatásánál. De hogy a terhelést és a hatást jobban, pontosabban szabályozzuk, a számunkra legmegfelelőbb távolságra, szigetelő szalaggal gyorsan hozhatunk létre vonalakat.

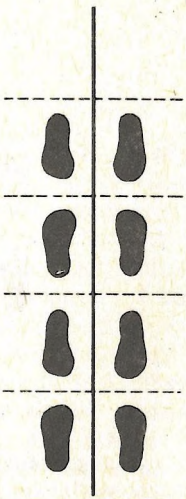
9. a)

b): hátrafelé
c—d): a) és b) guggolásban középen (a sávban).

7.



8.



A 7. gyakorlatot úgy is szemlélhetjük, mintha a 6. gyakorlatot hátrafelé kellene elvégezni.

a): balra-jobbra félfordulattal;
b): jobbra-balra félfordulattal;
c): balra félford.-tal (körbe);
d): jobbra félford.-tal (körbe).

10. a)

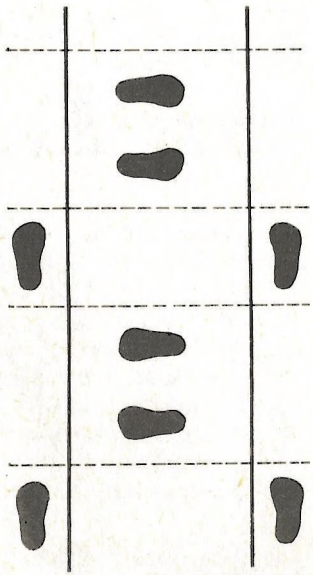
b): hátrafelé

11. a)

b): hátrafelé
c—d): a) és
b) guggolásban
középen (a
sávban).

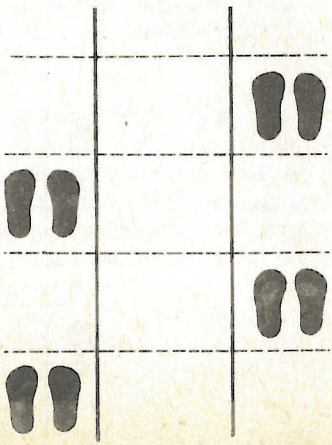
12. a)

b): hátrafelé



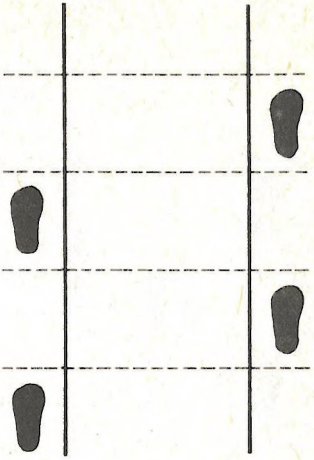
13. a)

b): hátrafelé
c): bal vagy
jobb oldalon
guggolásban;
d): 2× nyújtott
lábbal, 2×
guggolásban.



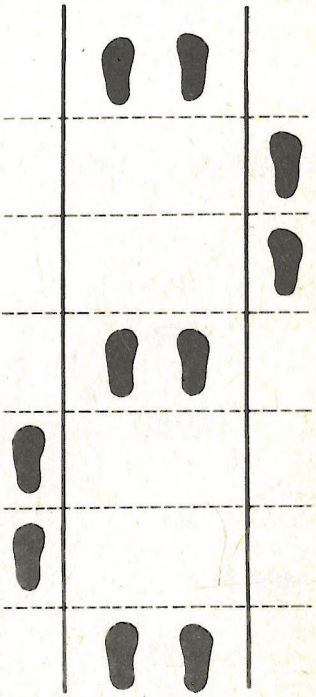
14. a)

b) jobb lábon
c—d): a) és
b) hátrafelé.



15. a)

b): hátrafelé;
c)—d): a) és
b) középen
guggolásban.



Az egyes gyakorlatokhoz a testrészek helyezetére (lábfejek helyzete; a láb hajlításának mértéke; a törzs tartása, a kar segítő, lendítő mozgásai stb.) vonatkozóan konkrét utasításokat adhatunk, így pl. a labdajátékos alapmozgást tökéletesíthetjük. Ezzel a gyakorlatok speciálisabb feladatokat valósítanak meg.

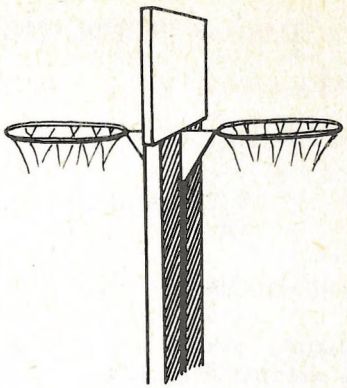
A gyakorlatokban törekedni kell a nagyobb térnyerésre (a sebesség viszonylagos megtartásával). Fokozhatjuk, szabá-

lyozhatjuk a terhelést, sőt speciálisabbá tehetjük a gyakorlást, ha megfelelő magasságban; hosszirányban, keresztirányban gumiszalagot („pertlit") helyezünk el. Már 10—20 cm is jelentős nehezítést jelent.

A felsorolt gyakorlatok variációiból még számtalan szerkeszthető.

A gyakorlatok — tulajdonképpen ugrások, szökdelések — karlendítésekkel, labdalendítésekkel (tömött labdával is), *labdavezetéssel* gazdagíthatók.

További lehetőség: páros gyakorlatok formájában, kézfogással, egymással szemben, vagy kézfogás nélkül, de szintén szinkron módon. Nagyon élvezetes, értékes gyakorlatokról van szó!



1. ábra

— *A tartóoszlop*, mely felül a kosárgyűrű fémrészéhez csavarokkal csatlakozik. Ezen találhatók a felhajtható támaszlábak, amelyek gumikerekekben végződnek. Az oszlop téglalap alakú talpban végződik.

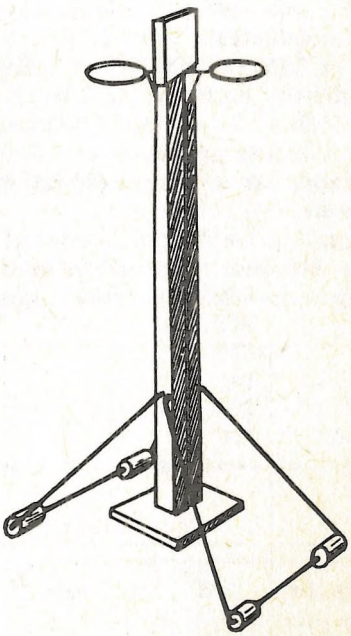
Ötletek, újdonságok

KISPALÁNKOS PÁROS KOSÁRGYŰRŰ

A BOLA sportszercsalád tagja. A speciális kosárlabda-feladatok gyakorlásához készült. Mindkét oldalról egyenértékűen használható a célzott és pontdobások végrehajtásához. Begyakorláshoz, tanításhoz és tanuláshoz kiválóan alkalmas. A kosárlabdázásnál a gyűrűközpontú játék kényszerítő szere, eszköze. Előnyös, hogy egy időben kis területen több is felállítható és tömegesen tudnak gyakorolni. Könnyen mozgatható, szállítható, felállítható. Célkerete és gyűrűje megegyezik a nemzetközi szabvánnyal. A gyűrűk talajtól való magassága 3 méter 5 cm.

A szer három fő részből áll.

— *A felső része* szabványméretű, két oldalán használható és festett kispalánk (készülhet fából és plexiből is), és az ehhez csatlakozó két kosárgyűrű (45×59×3 cm, és a 45 cm átmérőjű, hálótartóval felszerelt kosárgyűrűk (1. ábra).



2. ábra

— *A felhajtható állványlábak* és a csatlakozó kitámasztók. A lábakat a tartóoszlopon úgy terveztem, hogy az első állásban támaszként szolgáljanak. Összeszerelt állapotban és összecsukva is jól tárolható. Anyagától függően két, négy gyakorló elég a mozgatásához. (2. ábra)

BALÁZS OLIVÉR

A középiskolai tanulók fizikai teljesítményszintje II.

DR. BARABÁS ANIKÓ

A vizsgálat eredményei

A középiskolás korú lányok életkor és iskolatípus szerinti megoszlását, az elemszámokat táblázatban adjuk meg.

A *lányok* motoros teljesítménypróbákban elért eredményeinek átlag- és szórásértékeit életkoronként és iskolatípusonként az 1—7. táblázat mutatja be.

Az egyes életkori csoportok között a fizikai teljesítménypróbákban elért eredmények tekintetében nincs lényeges különbség. Ezt valamennyi teljesítménypróba esetén elmondhatjuk. Esetenként a középértékek az idősebb korcsoport irányában pozitív eltérést mutatnak, (pl. kézi szorítóerő próbában 14—15 és 15—16 évesek között, labdalökés próbában 14—15 év között) azonban ez a számértéki különbség nem jelentős.

A háromféle iskolatípusra bontott korcsoportos eltérések elemzésében az iskolatípusra jellemző különbségeket találunk. Inkább csak tendencia, hogy a gimnazisták eredményeiben a stagnálás valamivel (1—2 évvel) később következik be, mint a középiskolás és a szakmunkásképzős lányok teljesítményértékeiben (pl. a kézi szorítóerő próbában). Csökkenő irányúak az eredmények a Cooper-tesztben a szakmunkásképzős lányoknál, bár a különbségek nem jelentősek.

Az iskolatípusonkénti teljesítmény-vizsgálat is igazolja eddigi megállapításainkat, hogy a lányok teljesítményei viszonylag korai életkorban viszonylag alacsony teljesítményértéken állandósulnak.

Jelentősebb különbségek vannak a különböző motoros próbákban az oktatási intézmények között. Az összehasonlítást két — mintás t — próbával páronként és életkoronként végeztük el, a különbségek szignifikancia szintjét a 8. táblázat mutatja be.

Valamennyi próba teljesítményértékeiben a legnagyobb, egyértelmű különbség a gimnazisták és a szakmunkások között. van a gimnazisták javára. A gimnáziumba járó lányok valamennyi korcsoportban egyértelműen jobbak, mint a szakközépiskolások a dinamikus láberő tesztben és a kardio-vasculáris állóképességet jellemző 12 perces futásban.

A szakközépiskolások és a szakmunkástanulók a legtöbb motoros próbában ha-

Életkor (év)	N összes	Iskolatípus				
		Általános	Középfokú			Összes középfokú
			Gimnázium	Szakközépiskola	Szakmunkásképző	
14	1069	864	104	24	77	205
15	1224	88	539	262	335	1136
16	1074	12	474	231	357	1062
17	936	2	463	194	277	934
18	537	—	344	145	48	537
18 év felett	59	—	31	15	13	59

1. táblázat: Középiskolás lányok kézi szorítóerő értékei (kp)

Iskolatípus		Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
Életkor (év)		x	s	x	s	x	s
14	jobb	31,5	5,03	31,8	3.60	31,6	4.43
	bal	29,5	5,18	30,9	3,35	30,1	4,30
15	jobb	32,0	5.04	32,5	5,10	31,9	4,91
	bal	30,0	4,84	30,3	5,02	30,0	4,95
16	jobb	34,1	5,44	32,7	5,79	33,2	5,44
	bal	31,7	5,30	30,8	5,60	31,2	4,65
17	jobb	33,8	5,13	32,8	5,90	32,7	5,22
	bal	31,6	5,01	30,3	5,65	30,5	4,77
18	jobb	33,7	5,22	34,4	5,29	32,3	4,92
	bal	31,5	5,02	31,9	4,86	30,6	5,16
18 felett		35,0	6,38	30,1	9,42	35,7	6,48
		33,1	4,82	32,1	12,00	32,1	5,11

2. táblázat: Középiskolás lányok labdalökés eredményei (cm)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	348	47,5	350	43,0	332	42,2
15	360	51,1	360	56,8	339	47,6
16	372	51,7	360	60,0	347	50,1
17	375	54,7	354	60,6	349	52,5
18	373	55,7	376	83,2	352	55,8
18 felett	388	61,3	380	60,1	359	38,0

3. táblázat: Középiskolás lányok helyből távolugrás eredményei (cm)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	158	17,5	159	18,3	152	17,8
15	159	19,8	152	19,9	151	19,2
16	159	19,0	152	21,7	153	20,0
17	161	18,8	153	21,7	154	19,3
18	162	19,4	158	19,7	151	17,9
18 felett	180	31,2	187	122,7	158	19,1

4. táblázat:

Középiskolás lányok 4 ütemű fekvőtámasz gyakorlat (Burpee teszt) eredménye (N/30 sec.)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	16.0	2,18	15,6	2,80	14,3	2,33
15	15,9	2,43	15,9	2,54	14,9	2,35
16	16,1	2,61	15,7	2,64	14,9	2,52
17	15,7	2,51	15,6	2,51	14,8	2,41
18	16,0	2,16	15,4	2,45	15,0	2,24
18 felett	15,9	2,02	21,9	19,14	14,4	2,10

5. táblázat:

Középiskolás lányok felülési, Sit — up teszt eredményei (N/30 sec.)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	16,8	2,53	16,5	2,72	14,8	3,01
15	16,4	2,65	16,7	2,93	15,4	3,04
16	16,7	2,97	16,2	2,69	15,3	3,02
17	16,5	2,83	16,1	2,84	15,1	3,11
18	16,7	2,53	15,8	2,68	14,9	2,85
18 felett	16,9	2,87	16,2	5,13	15,7	3,57

6. táblázat:

Középiskolás lányok 60 m-es síkfutás eredményei (sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	10,41	0,79	10,06	0,65	10,66	0,72
15	10,44	0,82	10,53	0,86	10,46	0,89
16	10,38	0,82	10,58	0,81	10,62	1,05
17	10,30	0,80	10,36	0,74	10,58	0,94
18	10,42	0,85	10,43	0,80	10,95	1,24
18 felett	10,20	0,70	10,39	0,81	10,41	1,25

7. táblázat:

Középiskolás lányok 12 perces futás (Cooper teszt) eredményei (m)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	2007	260	2060	383	1865	301
15	2008	266	1952	279	1957	315
16	2062	283	1921	292	1949	345
17	2056	283	1982	282	1916	347
18	2090	308	1944	279	1908	345
18 felett	2148	319	1708	393	2037	248

sonló teljesítményt nyújtottak, a közöttük lévő különbség egy-két kivételtől eltekintve nem jelentős. Többségében a bizonyos ügyességet, tanultságot is előfeltételező sit-up és Burpee-tesztben, labdalökés próbában jobbak a szakközépiskolások. A kézi szorítóerő próbában nem mutatkozik jelentős különbség a középiskolák között.

Hazai részvizsgálatok eredményeivel való összehasonlításra a legtöbb lehetőség a 60 m-es síkfutás próbában van. Eredményeink Nagy S. szakközépiskolás adataival jó megegyezést mutatnak (1987), a Bakonyi F. által közölt értékeket felülmúlják. (1983).

A helyből távolugrás próbában az országos referenciaértékek kisebbek, mint Horváth (1987) által mértek, mintánk szakközépiskolások által elért eredményei is, azonban a különbség valamivel kisebb. A lányok dinamikus lábereje gyengébb vagy megegyező a Bakonyi (1983) által vizsgáltaknál is.

Egy 15—17 évesek vizsgálati eredményei alapján alkotott teljesítményövezet-csoporthoz viszonyítva (Csider, 1988) a 60 m-es síkfutás próbában a fiúk a közepes- jó, a lányok a megfelelő értéket érték el. A Cooper-tesztben a közepes (lányok) ill. jó (fiúk) kategóriába sorolhatók. A kézi szorítóerő próbában országos vizsgálatunk mintájának fiai jó- kiváló, lányai közepes kategóriájúak.

A 30 éven aluli férfiak és nők fizikai fittségét jellemzően a 12 perces futás próbában Cooper által felállított teljesítmény intervallumokhoz viszonyítva a középiskolások futás eredményei közepes kategóriájúak.

Számos, középiskolában végzett felmérés eredményeinek vizsgálatunk adataival való összevetésétől el kell tekintenünk, ugyanis a középiskolai osztályok szerint közzétett értékek, csak erős közelítéssel felelnek meg a decimális életkori csoportok szerinti értékeknek.

Összefoglalás

Országos szintű, reprezentatív vizsgálatunk és a hazai, régebbi vagy kis elemszámú vizsgálatok próbaeredményeivel való összehasonlítás eléggé ellentmondásos képet mutat. Vizsgált mintánk az átlagos hazai középiskolás tanulóifjúságot képviseli, így természetszerűen minden speciális testnevelési vagy sport szempontból szelektált csoport eredményeinél gyengébbek a teljesítményeik.

Az általános kép amely vizsgálatunk nyomán kirajzolódik, alátámasztja azt a gyakorlati tapasztalatot, hogy míg a fiúk a különböző motoros tesztekben a növekvő életkorral egyre javuló eredményt érnek el, (még ha a javulás mértéke bizonyos fokig csökken is), a lányok teljesítményeiben a stagnálás viszonylag korai életkorban (13 év után), s alacsony teljesítményszinten alakul ki.

Ezt a jelenséget csak részben magyarázhatjuk a biológiai érésekben bekövetkező változással, jelentősebb szerepe lehet a motivációnak, az életmódnak és az életvitelnek.

8. táblázat: A különböző típusú középiskolákban tanuló lányok motoros próbaeredményekben mutatkozó különbségeinek szignifikancia szintje

Gimnázium (G) — Szakközépiskola (SzK)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labdalökés		Helyből távol ugrás		Burpee teszt 4 ütemű gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 perces futás (Cooper-teszt)	
	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK
14											x			
15					xxx								xx	
16	xx		xx		xxx		x		x		xx		xxx	
17	x		xxx		xxx								xx	
18					x		xx		x				xxx	
18 év felett													xx	

Gimnázium (G) — Szakmunkásképző (SzM)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labdalökés		Helyből távol ugrás		Burpee-teszt 4 ütemű gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 perces futás (Cooper-teszt)	
	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM
14			x		xx		xxx		xxx		x		xxx	
15			xxx		xxx		xxx		xxx				x	
16	xx		xxx		xxx		xxx		xxx		xx		xxx	
17	xx		xxx		xxx		xxx		xxx		xxx		xxx	
18			x		xxx		xx		xxx		xx		xx	
18 év felett					x		x							

Szakközépiskola (SzK) — Szakmunkásképző (SzM)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labdalökés		Helyből távol ugrás		Burpee-teszt 4 ütemű gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 perces futás (Cooper-teszt)	
	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM
14							x		xx		xxx		x	
15			xxx				xxx		xxx					
16			xx				xx		xxx					
17							xx		xxx		xx		x	
18	x		x		x						x			
18 év felett													x	

Az iskolai testnevelésnek és sportnak a jelentőségét nem lehet elég sokszor hangsúlyozni, amire a különböző iskolatípusok szerinti motoros próba eredmények összehasonlításából következtethetünk. A különböző típusú középiskolákba jelentkező 14 éves gyermekek testi-fizikai-társadalmi-szociális összetétele nem olyan mértékben különbözik, mint amennyire ez az évek során egyre inkább markánssá válik.

Figyelemre méltó és tovább tanulmányozandó jelenség, hogy a fizikai teljesítménypróbák alapján a fiú gimnazisták és szakközépiskolások, míg a lányok esetében a szakközépiskolások és szakmunkástanulók állnak közelebb egymáshoz.

Az iskolatípusonkénti teljesítményelhatárolódás egyenes következménye a középfokú oktatási intézményekre vonatkozó testnevelés tantervek által előírt óraszámokban meglévő különbségeknek, valamint annak a ténynek, hogy a valódi, megtartható testnevelési órák száma ennél kevesebb (Dubecz, 1987). A gimnáziumi nagyobb óraszámban végzett eredményes testnevelőtanári munka hatása vizsgálati eredményeinkben is megmutatkozik.

A középfokú otatási intézményekben a testnevelésnek és a sportnak a jelenlegi helye és szerepe, a gimnáziumoktól a szakközépiskolákon át a szakmunkásképző intézetekig csökkenő jelentősége nem hogy megpróbálná kiegyenlíteni a kezdeti különbségeket, de azokat inkább elmélyíti és állandósítja. Bár a lehetőségek és az elképzelések között rendkívül nagy úr tátong, mégis a jövő nemzedékéért különös gondot kellene fordítani a középiskolások s közülük is a szakmunkástanulók szomatikus állapotának javítására.

IRODALOM

Bakonyi F.: (1983)
A szakmunkás- és középiskolai tanulók fizikai képességei. A testnevelés tanítása 1983/6. 180—185

Barabás A.—Bánhidi M.—Schiller J.: (1986)/a
Az ifjúság fizikai teljesítőképessége vizsgálatának módszertani problémái és néhány eredménye.
Ifjúság és Társadalom (Sorozat) A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése (kötet) Szerk.: Tahin Tamás
MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete, Budapest, 1986. 265—281.

Barabás, A. (1987):
A magyar fiatalok motoros képességeinek vizsgálata. Magyar Pedagógia 1987. 2. sz. 131—145.

Bugyi, B.: (1972):
Középiskolások test-összetételére vonatkozó vizsgálati adatok. Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle 13; 253—258.

Csider, T.: (1988):
A középfokú iskolások fizikai képességeinek alakulása az 1978-ban bevezetett testnevelési tanterv hatására. A Testnevelési Főiskola Közleményei 1988/1. 41—56.

Cooper, K. (1970): The New Aerobics
M. Evans Co. New York, 1970.

Dubecz, J. (1987): Helyzetelemzés és javaslatok a szakközépiskolai testnevelés tantervek korrekciójához.

Eiben, O.—Pantó, E.: (1986):
A gyermekek és ifjak biológiai fejlettségének vizsgálata — mint az ifjúságkutatás része. — Ifjúság és társadalom (sorozat) A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése (kötet) Szerk.: Tahin Tamás
MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete, Budapest, 1986. 213—263.

Eiben, O.—Kardos, I.—Kovács, G.—Papy, I.: (1979): Szakmunkástanuló-jelöltek testi fejlettsége, testösszetétele és szomatotípusa. Anthropológiai Közlemények 1979. 23. 53—61.

Farmosi, I.: (1971):
15—18 éves középiskolás fiúk alkati és funkcionális vizsgálata.
Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle 1. 55—61.

Horváth, B.: (1987):
Adalékok a Szakközépiskolás lányok testalkati és motoros jellemzőihez. A testnevelés tanítása 1987/4. 104—109.

Malán, M.: (1934):
A budapesti tanoncok testfejlődése. A Magyar Orvosok és Természetvizsgálók XLI. Vándorgyűlésének Munkálatai. Budapest.

Nagy, S.: (1987):
Szakközépiskolások motorikus teljesítményének összehasonlító vizsgálata. A testnevelés tanítása 1987/4. (101—104).

Gyógytestnevelés

GYÓGYTESTNEVELÉS A BME TESTNEVELÉS TANSZÉKÉN

A leendő szakmai vezetők magasszintű felkészítése mellett, az egyetemi hallgatók egészségszintjének növelése is fontos érdeke az országnak. A testnevelés, a versenysport és a szabadidő sportszervezéseiből kívülrekedő, egészségi panaszokkal küzdő hallgatók érdekében szervezzük a Műszaki Egyetemen a gyógytestnevelés és rehabilitációs foglalkozásokat. Ezáltal kívánjuk elősegíteni, hogy az említett hallgatók a mindennapi próbatételeknek — fizikai, szellemi és idegrendszeri követelményeknek — könnyebben eleget tudjanak tenni.

A gyógyító testedzés nemcsak sajátos terápiát jelent, hanem növeli az egyén általános teljesítőképességét, mozgáskultúráját is. A mozgáselmények nyomán oldódnak szorongásai és a pozitív emóciók hatására a hallgató érzelemvilága gazdagodik szemlélete egészségesebbé válik.

Az oktatásban és a nevelésben az értelmi ráhatások hangsúlyozott szerepet kapnak. A mozgásöröm, a siker a legmeggyőzőbb segítőnk hallgatóink mozgásközpontú szemléletének fejlesztésében.

A mozgásigény öntevékeny kielégítésére is felkészítjük a hallgatót.

Szempontjaink a következők:

— Rendszeresen bővítjük ismereteit egészségi panaszának, betegségének okairól, a javító és kerülendő mozgásokról.

— Felismertetjük a hallgatóban az egészségének fejleszthetőségét, az intenzív edzések hatására.

— Tudatosítjuk a terhelés fokozatos emelésének követelményét, és a szakaszos terhelés előnyét.

— Fejlesztjük objektív önismeretét a teljesítőképességéről, rászoktatjuk, hogy gyakorlatozás közben figyelje szervezetének fontos jelzéseit, közérzetének változásait.

A sajátos — terápiás — gyakorlatok mellett főleg állóképességet növelő feladatokat kapnak a hallgatók.

A szempontok a következők:

— A légzésfunkció és a vérkeringés edzése.

— A test tartását végző izomzat erősítése.

— A gazdaságos izomműködést kialakító tudatos izomlazítás és feszítés fejlesztése.

Gyógytestnevelésünk fejlődése

A gyógytestnevelést az 1957—58. tanévben vezették be a Budapesti Műszaki Egyetemen. Az egyetem vezetősége felismerte a feladat jelentőségét és hathatósan támogatta a beindulást:

— a szűrővizsgálatokra és az orvosi ellenőrzésre a tanszék sportorvos státust kapott (amely jelenleg is fennáll);

— a politikai programok miatt fenntartott szabad kedd délutánokra engedélyezte a gyógytestnevelési foglalkozásokat.

Az első tíz évben szakképzett oktatókkal két csoportban folyt a tornatermi oktatás:

1. Ortopéd csoport (ízületi és csontelváltozások)
2. Belgyógyászati csoport (szív és vérkeringési panaszok stb.)

Az 1979—80-as tanévben az úszás a Rudas-uszodában, mint új mozgásforma növelte a hallgatók érdeklődését, és a túlsúlyosak, erősen rövidlátók is jelentkeztek a vegyes-csoportos foglalkozásra.

További szakosodást jelentett a könnyített testnevelés tornatermi óráinak bevezetése; az átmenetileg gyenge (súlyos betegség utáni) állapotú, vagy az úszás alól felmentett (fül-, bőrgyulladás stb.) hallgatók részére.

A tornatermi gyógytestnevelésen túlnyomóan a belgyógyászati panaszosok vettek részt.

A BME uszoda megnyitása segítette a gyógyúszás tervszerű fejlesztését. A szakág oktatói a kezdettől fogva kutatják és alkalmazzák a korszerű módszereket, a korábban ismertetett szempontok szerint. Az újszerű pedagógiai eljárásokról, mérésekről dolgozatokban adtak számot törekvéseikről:

1. Guha Józsefné, Vad Istvánné: Gyógytestnevelés a Budapesti Műszaki Egyetemen 1977. pályázat;
2. Guha Józsefné: A gyógytestnevelés korszerű mozgásanyagának alkalmazása a Műszaki Egyetemen 1978.;
3. Guha Józsefné, dr. Braun Tiborné: A teljesítőképességet fejlesztő és ösztönző eljárások a gyógyúszók oktatásában 1979. pályázat;
4. Dr. Braun Tiborné, Guha Józsefné: A Budapesti Műszaki Egyetem I. és II. éves gyógyúszói teljesítményének erőnlétének vizsgálata 1981. pályázat;
5. Dr. Braun Tiborné, Guha Józsefné, dr. Dirner Olga, dr. Till Gabriella: Gyógytestnevelés és rehabilitáció a Budapesti Műszaki Egyetemen 1982. Az egyetem orvosi intézetének jubileumi kiadványa.

Ezen kívül több ízben tartottunk előadást tudományos sportorvosi üléseken: 1970-ben Pécsett, 1982-ben Budapesten, 1983-ban Prágában.

A GYÓGYTESTNEVELÉS HELYZETE AZ 1987/88. TANÉVBEN

A szabad szombat bevezetése óta a rektor által engedélyezett kedd délutáni időpont egyre kevésbé volt alkalmas a hallgatók gyógytestnevelésére, egyéb szaktárgyi kötelezettségük miatt. Mindinkább zavarta a folyamatos oktatást, a munkafegyelmet, mert különböző pótlás-megoldásokkal tudtuk csak elérni a kötelező gyakorlások számát a félév teljesítésére.

Az 1987/88. tanévre dr. Kiss László tanszékvezető ösztönzésére a következő átszervezést valósítottuk meg:

A tanév elején (az első testnevelési órán) jelentkező hallgatókkal dr. Fajt Györgyi tanszéki orvosunkkal közösen, gondos szűrést végeztünk. Fontos feladatként tűztük ki, hogy minél kevesebb hallgató kapjon teljes felmentést a testnevelési órákról. A szűrés egy mindenre kiterjedő orvosi vizsgálatból állt. Kiderült az orvosi vélemény alapján, hogy a tornatermi gyógytestnevelés és könnyített foglalkozás nem indokolt. A gyógytestnevelési órákat e tanévben az uszodában tartjuk. Amennyiben a jövőben újra lesz igény a termi gyógytornára, akkor ott is alakítunk csoportot.

A szűrés közben elbeszélgettünk a hallgatókkal, és a következő információk felől tudakozódtunk:

a) Részt vettek-e a középiskolai gyógytestnevelésben?
b) Katonai szolgálat alól felmentették-e?
c) Volt-e súlyos betegsége, műtéte a közelmúltban?
d) Milyen egészségi panasszal jelentkezik (betegség, deformitás stb.)?

A tanév elején 91 hallgató jelent meg a szűrővizsgálaton. 32 hallgatót komoly indokkal felmentettünk a gyógytestnevelés alól is, 59 hallgató nyert beosztást az egyes csoportokba.

Évente 6—8 felsőbb évfolyamos hallgató visszatér a gyógytestnevelési foglalkozásokra. Véleményünk szerint ez a szám nagyobb lenne, ha a hallgatók órarendi elfoglaltsága és a létesítmény helyzet ezt lehetővé tenné.

A jelen tanév első félévében négy csoportban tartjuk a gyógytestnevelési foglalkozásokat:

Kedd, 14 óra: három oktató tanít

I. Ortopéd csoport (14 fő)

- 8 fő Scoliosis
- 4 fő Schauermann
- 1 fő Laposhát
- 1 fő Csigolyatörés

II. Traumás csoport (12 fő)

- 10 fő műtét utáni rehabilitáció
- 1 fő csípőízület szűkület
- 1 fő belgyógyászati (kezdő úszó)

III. Könnyített csoport (11 fő)

- 6 fő szív-, érrendszeri panaszok
- 3 fő szemészeti panaszok
- 2 fő idegrendszeri panaszok

Péntek, 7 óra: egy oktató tanít

Vegyes csoport (24 fő)

- 8 fő ortopéd
- 4 fő szív-, érrendszeri panaszok
- 2 fő szemészeti panaszok
- 4 fő traumás + műtét utáni rehabilitáció
- 6 fő egyéb

A jelen tanévben a „nulladik" órai foglalkozást szükségképpen kísérletként vezettük be azok számára, akik az órarendi elfoglaltságuk miatt a kedd délutáni órákat nem látogathatják. A legnagyobb meglepetésünkre a hallgatók szívesen fogadták a felajánlott lehetőséget és aláírásukkal megerősítették, hogy önként vállalják a péntek reggel 7 órakor kezdődő foglalkozáson való részvételt.

A gyógyúszó foglalkozások elsődleges feladata a különböző elváltozások korrigálása, illetve olyan gyakorlat-anyag összeállítása, amely rendszeres gyakorlását a hallgatók otthon is végezhetik.

Emellett nem elhanyagolható feladat az olyan testnevelési szemlélet kialakítása, amely az erőnlét, ill. a teljesítőképesség növelését szolgálja. Segítséget kell adni a hallgatóknak a testedzés megkedveléséhez, az a mindennapi életükbe épüljön be.

A fentiek megvalósítása magas szintű, differenciált oktatást, jól szervezett együttműködést igényel. Ebben az oktató, a sportorvos és hallgató jó kapcsolata nélkülözhetetlen. Meggyőződésünk, hogy a hallgatók problémáival törődnünk kell, és az úszó foglalkozások változatos tartalma olyan élményt nyújthat a hallgatóknak, hogy e megkedvelt úszást, egyre többen szórakozásként is programba állítják majd.

DR. BRAUN TIBORNÉ,
GUHA JÓZSEFNÉ

Balázs Olivér felvétele

Mindennapi testnevelés

MINDENNAPI TESTNEVELÉS A SZÁMOK TÜKRÉBEN

Gyakran esik szó arról, hogy az iskolára milyen fontos szerep hárul az értékátadásban és a felnőttkori szokások és tevékenységek kialakításában. Az iskolától elvárják, hogy a társadalomban preferált és kívánatosnak tartott értékeket és életmód mintákat adjon a tanulóknak. Az egészséges életmódra nevelés programja az elmúlt években és jelenleg is egyre inkább foglalkoztatja közvéleményünket, szülőket, pedagógusokat egyaránt.

Budapesten, a III. Kerületi Ilku Pál Általános Iskola tantestülete és vezetői fontosnak tartják és tartották akkor is, amikor e téma még nem volt a kiemelt országos programok között, az egészséges életmódra nevelést, a sportolás megszerettetését. Iskolánk lakótelepi iskola, de már több mint másfél évtized telt el átadása óta. Így a lakótelepet (ahol tanítványaink zöme lakik) többé-kevésbé belakottnak tekinthetjük. Iskolánkban (fennállásától 1972-től) évfolyamonként egy-egy testnevelési osztály van. Tapasztalataink szerint a testnevelési osztályok tanulói nemcsak a sport területén teljesítenek kiemelkedően, hanem intellektuális adottságaikat, képességeik kifejlődését tekintve is átlagon felüliek. Ezeknél a tanulóknál az a tény, hogy általános iskolai tanulmányaikat testnevelési osztályban végezték, személyiségük fejlődésére, időbeosztásuk tanulási módszereik alakulására, (az intenzív edzések miatti komoly terhelés következtében) kedvező hatással van. Viszont a testnevelési osztályok működtetése bizonyos eredménycentrikus szemléletmódot alakított ki a testnevelők és vezetők között. Az elmúlt időszak versenyrendszere is ezt a szemléletet támasztotta alá, a tömegek sportja részben háttérbe szorult. Ez még akkor is igaz, ha nyugodtan kijelentjük, iskolánkban fontos és mindig is fontos volt a testnevelés ügye. Az 1987/88-as tanév első nevelési értekezletének témájául az egészséges életmódra nevelésünk helyzetét, további feladatainak meg-

Név: ..... Osztály: .....

1. Sportolnak-e szüleid? Versenyszerűen: Rendszeresen:

1. Anya: ☐ 3. Anya: ☐

2. Apa: ☐ 4. Apa: ☐

2. Sportolsz-e rendszeresen? ☐

3. Milyen szervezeti keretben sportolsz?

1. Sportegyesületi szakosztályban. ☐ 2. Iskolai szakosztályban ☐
3. DSK sportcsoportban ☐ 4. Tömegsport-foglalkozások ☐
5. Tanfolyamon ☐ 6. Az iskola hétvégi nyitva tartása során ☐
7. Családtagjaimmal ☐ 8. Egyénileg, barátaimmal ☐

4. Milyen sportágban sportolsz?

1. Asztalitenisz ☐	11. Labdarúgás ☐	21. Tájfutás ☐
2. Atlétika ☐	12. Labdás előkészítő ☐	22. Természetjárás ☐
3. Birkózás ☐	13. Lovaglás ☐	23. Torna ☐
4. Cselgáncs ☐	14. Műugrás ☐	24. Úszás ☐
5. Evezés ☐	15. Öttusa ☐	25. Vívás ☐
6. Kajak-kenu ☐	16. RSG ☐	26. ..... ☐
7. Karate ☐	17. Röplabda ☐	27. ..... ☐
8. Kézilabda ☐	18. Sakk ☐	28. ..... ☐
9. Kondicionálás ☐	19. Sí ☐	29. Gyógytestnevelés ☐
10. Kosárlabda ☐	20. Sport akrobatika ☐	

5. A hét mely napjain sportolsz?

„A" héten:	H	K	Sz	Cs	P	Sz	V	„B" héten:	H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
Testnevelési órán:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Egyéb alkalommal:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Együtt:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. Egészséges fejlődésed érdekében elegendőnek tartod-e azt az időtartamot, amit testedzésre (sportra) fordítasz? ☐

7. Milyen sportágban szeretnél tevékenykedni, ha lehetőséged volna rá?

☐☐☐☐☐☐.....

8. Mi az akadálya annak, hogy többet sportoljál? .....

ŐSZINTE, PONTOS válaszaidat KÖSZÖNJÜK

1. táblázat. Adatlap a tanulók részére.

fogalmazását választotta iskolánk nevelő testülete. Ezen az értekezleten döntött úgy a testület, hogy valamennyi tanulónkat felmérjük, hogy iskolánkban valamennyi tanulónak ne csak lehetősége legyen minden munkanapon a sportolásra, hanem legalább egy tanórányit sportoljon is. A tantestület egy bizottságot választott a felmérés megszervezésére, a tapasztalatok értékelésére, a javaslatok kidolgozására. A háromtagú bizottságba egy testnevelő tanár (a kerületi testnevelési munkaközösség vezetője), egy alsó tagozatban és egy felső tagozatban tanító pedagógus került. A felmérést a következő kérdőívvel végeztük: 1. táblázat (az előző oldalon).

A pedagógusok részére egy útmutatót készítettünk az adatlap kitöltéséhez:

Útmutató az adatlap kitöltéséhez:

Javasoljuk az adatlap kitöltését megelőzően az adatlap utolsó sorának elolvasását.

Igenlő válasz esetén a válaszhoz tartozó négyzetbe egy keresztet kérünk, nemleges válasz esetén hagyják üresen a négyzetet.

1. Anya, apa értelmezése a csonka és a megbomlott szerkezetű családoknál: csonka családnál: édesanya, édesapa.
   megbomlott szerkezetű családoknál: nevelőszülők adata
   Versenyszerűen: szakosztályban igazolt versenyző (jelenleg is).
   Rendszeresen: hetente legalább egyszer 45 percet sportol egyhuzamban (rövidebb időtartamok esetén csak akkor rendszeres, ha egy héten legalább 5 alkalommal és az időtartamok összege eléri a 45 percet).
2. Iskolai testnevelés órát ennél a pontnál nem kell figyelembe venni. Minden más lehetőséget igen. Rendszeresség fogalma az (1) pont szerint.
3. Tanfolyamnak számít az is, ha sportegyesületnél sportol a gyerek, de az egyesületi tagdíján kívül havonta legalább 100,— Ft-ot fizet.
   Családtagjaival, egyénileg, barátaival, pl. kondicionáló futás, hétvégi gyalogtúrák, asztaliteniszezés stb.
   Figyelem: a 29. válaszhely a gyógytestnevelésre járók részére készült!
4. A 3. kérdés bármelyike sportolásnak számít.

Több sportág is megjelölhető. A 9. válaszlehetőség: pl. hétvégi nyitva tartás, 1—2 osztály mindennapi testnevelés felelősök tömegsportja, egyéni erősítő gyakorlatok stb. A 26—28. válaszhelyek olyan sportág feltüntetésére szolgálnak, ami 1—25-ig nem szerepel.

5. Felmentettek ne jelöljék a testnevelési órát. Gyógytestnevelésre járók annak időpontját jelöljék a testnevelés óra napjaként. Egyéb alkalom: azon a napon legalább 45 percnyi, egy hónapból legalább 3 alkalommal, kéthetenként tartott foglalkozás (edzés, tanfolyam stb.) csak akkor jelölendő, ha 90 percet eléri az alkalmankénti időtartam.
6. Igenlő választ kell x-elni! (ha elégnek tartja)
7. A 4. kérdésnél szereplő sorszámokat használják a sportág megjelölésére. Nem azért van több válaszhely, hogy kitombolhassák magukat a gyerekek! Csak a valóságos igényekre vagyunk kíváncsiak!

A tanulók válaszainak osztályonkénti összesítéséhez a 2. táblázaton található adatlapot használtuk.

A pedagógusok számára az osztályonkénti értékeléshez is készítettünk egy útmutatót.

A mindennapos testneveléssel kapcsolatos felmérés adatlapjainak osztályonkénti összesítésének szempontjai.

Minden osztályról 4 adatlapon — kérjük — összesítsék a gyerekek válaszát. Egy-egy gyerek adatai csak egy összesítésbe kerüljenek be!

I. Olyan leányok, akiknek legalább egyik szülője rendszeresen vagy(megengedő értelemben) versenyszerűen sportol.

II. Olyan fiúk, akiknek legalább egyik szülője rendszeresen vagy (megengedő ér- sportol.

III. Olyan leányok, akiknek egyik szülője sem sportol.

IV. Olyan fiúk, akiknek egyik szülője sem sportol.

1. Szüleinek viszonya a sportoláshoz (ez nyilván csak az I—II. kategória esetén töltendő ki):
   a) egyik rendszeresen, másik versenyszerűen,
   b) mindkettő rendszeresen,
   c) mindkettő versenyszerűen,

Osztály: ..... Osztályfőnök: ..... Testnevelő: .....

1. A csoportba tartozó tanulók száma: ☐

— neme: .....

	a	b	c	d	e
— szüleik viszonya a sportoláshoz:	☐	☐	☐	☐	☐
2. Rendszeresen sportol: szüleik:	☐	☐	☐	☐	☐

3. Sportegyesületi szakosztályban: ☐

Iskolai szakosztályban: ☐

3: ☐ 4: ☐ 5: ☐ 6: ☐ 7: ☐ 8: ☐

Csak egy helyen sportol: ☐

Két helyen sportol: ☐

Kettőnél több helyen sportol: ☐

4. 1: ☐ 2: ☐ 3: ☐ 4: ☐ 5: ☐ 6: ☐ 7: ☐ 8: ☐ 9: ☐ 10: ☐ 11: ☐

12: ☐ 13: ☐ 14: ☐ 15: ☐ 16: ☐ 17: ☐ 18: ☐ 19: ☐ 20: ☐ 21: ☐

22: ☐ 23: ☐ 24: ☐ 25: ☐ .....: ☐ .....: ☐

.....: ☐ 29: ☐

5. A hét hány napján sportol?

„A" héten	egyéb:	7: ☐ 6: ☐ 5: ☐ 4: ☐ 3: ☐ 2: ☐ 1: ☐ 0: ☐
	együtt:	7: ☐ 6: ☐ 5: ☐ 4: ☐ 3: ☐ 2: ☐ 1: ☐ 0: ☐
„B" héten	egyéb:	7: ☐ 6: ☐ 5: ☐ 4: ☐ 3: ☐ 2: ☐ 1: ☐ 0: ☐
	együtt:	7: ☐ 6: ☐ 5: ☐ 4: ☐ 3: ☐ 2: ☐ 1: ☐ 0: ☐

6. Hány tanulónak elegendő: ☐

7. 1: ☐ 2: ☐ 3: ☐ 4: ☐ 5: ☐ 6: ☐ 7: ☐ 8: ☐ 9: ☐ 10: ☐ 11: ☐

12: ☐ 13: ☐ 14: ☐ 15: ☐ 16: ☐ 17: ☐ 18: ☐ 19: ☐ 20: ☐ 21: ☐

22: ☐ 23: ☐ 24: ☐ 25: ☐ .....: ☐ .....: ☐

.....: ☐ .....: ☐ .....: ☐

2. táblázat. Adatlap az osztályonkénti összesítéshez.

d) egyik nem, másik versenyszerűen,
e) egyik nem, másik rendszeresen sportol.

2. Ennek a kérdésnek az a, b, c, d, e válaszhelyeit csak az I—II. kategóriával lehet és kell kitölteni.
7. A gyerekek válaszait a 4-es kérdésnek megfelelő bontás szerint összegyűjtve.
8. Erre a kérdésre adott feltűnően gyakori, vagy más pedagógiai okból említésre érdemes válaszokból az értékelőlap hátoldalán néhány szavas emlékeztetőt kérünk!

KÖSZÖNJÜK MUNKÁJÁT

A felmérőlapok osztályonkénti összesítése nem veszi jobban igénybe az osztályfőnököket mint az osztálynaplók 93. oldalán található 5. táblázat (összesítés tanév végi eredményadatok) kitöltése.

A felmérés elvégzésével birtokunkba került adatok nyilván csak egy látlelet erejéig jellemzik a budapesti lakótelepi általános iskolák tanulóinak helyzetét a mindennapos testedzés vonatkozásában. Általánosan érvényes következtetések levonására a felmérés értékelésével nyert adatok (a majdnem ezer fős minta ellenére sem) nyilván nem elégségesek. Ezért a felmérés elemzésekor felmerült gondolatok és következtetések közül a következőkben csak azokra térünk ki, amelyeket a helyi (iskolai szintű) felhasználáson túlmenően is hasznosnak remélünk.

Tanulóink 77%-a (766 fő) rendszeresen sportol, közülük 274-en sportegyesületi szakosztályban, 166-an iskolai szakosztályban, 211-en DSK sportcsoportban, (a DSK tagok száma ennél 165-tel több, amit értékelhetünk a) úgy, hogy ezeknek a tanulóknak a szülei anyagilag támogatják iskolánk sporttevékenységét, gyermekük a sportolási lehetőséget nem veszi igénybe; b) úgy is, hogy a DSK tagok 44%-ának még nem sikerült vonzó programot biztosítanunk), 70-en tömegsport foglalkozásokon (rendszeresen!), 133-an jelentős anyagi áldozatot igénylő tanfolyamon sportolnak, 53-an veszik rendszeresen igénybe az iskola hétvégi nyitva tartása keretében biztosított sportolási lehetőséget, 144-en családtagjaikkal, 194-en barátaikkal, illetve egyénileg sportolnak rendszeresen. Az egyes lehetőségeket rendszeresen igénybevevők száma több mint 766 ment 218 tanulónk kétfajta lehetőséget, 117 tanulónk kettőnél több lehetőséget is kihasznál.

Az egyes sportágakban tevékenykedő tanulók száma részben azok népszerűségére, részben arra utal, hogy milyen sportágban biztosítottak a tömeges testedzés feltételei. Csak néhányat említve a sor elejéről: kosárlabda 115, asztalitenisz 104, természetjárás 102, úszás 93, labdarúgás 75 kondicionálás 66, torna 59, atlétika 58, cselgáncs 52 tanuló.

A szülői példamutatás jelentősége egyértelműen kiderül abból a tényből, hogy 295 olyan tanuló közül, akiknek legalább egyik szülője rendszeresen sportol, 91%-a rendszeresen sportol. A teljes tanulólétszámot tekintve az arány csak 77%.

A felmérőlap első öt kérdése tényekre vonatkozott, az utolsó három kérdéssel a tanulóink sportolással kapcsolatos véleményét, igényét-igényeit próbáltuk statisztikai módszerrel feltárni. Ezzel kapcsolatban szükségesnek tartjuk megemlíteni azt a közismert tényt, hogy a gyerekek iskolába kerülésük után viszonylag gyorsan megtanulják aszerint alakítani válaszaikat, ahogy érzésük szerint az iskolában válaszolni kell. Így válaszaik esetleg szembekerülnek azzal, ahogy a dolgokat látják vagy gondolják. Sőt, esetenként saját magukat is manipulálva, e válaszokat őszintének is gondolják. E tények torzító hatásának tudatában célszerű vizsgálni azt az adatot, hogy egészséges fejlődése érdekében csak a tanulók 51%-a (512 fő) tartja elegendőnek azt az időtartamot, amit testedzésre fordít. Például annál a kérdésnél, hogy „milyen sportágban szeretnél tevékenykedni, ha lehetőséged volna rá?" külön megemlítettük, hogy csak a valóságos igényekre vagyunk kíváncsiak (nem azért készült több válaszhely, hogy kitombolhassák magukat a gyerekek!) mégis nagyon sokan olyan sportágakat is megjelöltek, amelyek végzése az iskolai szakosztályokban, a DSK sportcsoportokban a lehetőség biztosítva van. Például: asztalitenisz 74, atlétika 49, cselgáncs 49, kosárlabda 100, labdarúgás 123, röplabda 49, sakk 18, tájfutás 21, természetjárás 92, vívás 67 tanuló. Kérdés: tudnak-e ezek a

gyerekek arról, hogy ezekben a sportágakban részben az iskolai szakosztályokban, részben a DSK sportcsoportokban a sportolási lehetőség feltételei biztosítottak?

A vágyak és a realitás ellentmondásait példázzák a következő adatok: 217-en szeretnének lovagolni, 185-en úszni, 131-en síelni, 108-an karatézni, 54-en teniszezni. Még olyan tanulók is akadtak, akik vízisíelni, golfozni, sárkányrepülni, biatlonozni akarnak.

A felmérés készítésének legfontosabb célja a mindennapos szervezett testedzési alkalom biztosításához szükséges feltételrendszer megvizsgálása, és egy olyan javaslat kidolgozása volt, amely arra irányul, hogy a feltételrendszer célszerű alakításával a tervidőszak végére az iskola valamennyi tanulójának ne csak lehetősége legyen minden munkanapon a sportolásra, hanem legalább egy tanórányit sportoljon is.

„A" héten tanulóink 34%-a (335 fő), „B" héten tanulóink 33%-a (324 fő) legalább öt napon sportol, minimum egy-egy tanórányit. Azt gondolhatnánk, hogy a testnevelési osztályba járó tanulók döntő többsége a mindennapos testnevelést teljesíti. De nem így van! Ha csak ez az egyetlen tanulsága a felmérésnek, akkor már érdemes volt megcsinálni. A 228 testnevelés tagozatos tanuló 68%-a (154 fő) hetente csak négy vagy kevesebb napon sportol. A 228 testnevelés tagozatos és a 256 nem testnevelés tagozatos, de hetente legalább öt napon sportoló tanuló iskolánk tanulóinak 49%-a. Ezek szerint még 51% részére kell a feltételeken javítanunk. Alsó tagozaton a tanulók többsége (88%-a) napközis vagy iskolaotthonos, ezért ott a mindennapos testnevelés szervezeti kereteit (mármint azokra a napokra, amikor nincs órarend szerinti testnevelés órája a tanulóknak), a napközis foglalkozások óraszámának terhére megvalósítható. Felső tagozaton egyrészt a DSK erősítésével, másrészt a tömegsport foglalkozások számára biztosított óraszám felhasználásával gondoljuk az előrelépést. A felső tagozaton olyan órarend készítését javasoljuk, amelynél a nem testnevelési osztályok testnevelés órái évfolyamonként azonos napra kerülnek. Így az évfolyamonkénti tömegsport foglalkozásokat olyan napokon tartva, amelyeken a szóban forgó évfolyamnak nincs testnevelés órája remélhetőleg növekszik azoknak a tanulóknak a száma, akik hetente legalább öt napon sportolnak.

Nincs még egy olyan tantárgy, amelynek óráin annyira ügyelnie kellene minden szavára, gesztusára a pedagógusnak, mint a testnevelés órán. Bármely más tantárgy óráját „megúszhatja" a kevésbé tehetséges, kevésbé teljesítőképes tanuló. Előfordulhat — és elő is fordul elég gyakran — hogy nem kell szerepelnie, nem őt feleltheti a tanár, nem írnak dolgozatot stb. Viszont testnevelés órán a gyerekek mindegyikének, az ügyes, a kisportolt, esztétikus, arányos testű gyerekek mellett a kevésbé ügyes, szépségideáltól lényegesen eltérő testű gyerekeknek is le kell vetkőzniük, szerepelniük kell. A kedvezőtlen testi felépítésű gyerekeknek gyakran maga a testnevelés óra — a levetkőzés ténye — traumát okoz. Ez az oka annak, hogy szükségesnek tartottuk az egészséges életmódra nevelésénél a pedagógusok, a testnevelő tanárok viselkedését is szóbahozni. Nagyon fontos a testnevelési órák, a sportfoglalkozások légköre, ami alapvetően a nevelő hozzáállásától függ. Egy meggondolatlan megjegyzéssel, lekicsinylő gesztussal esetleg örökre elveszíthető egy-egy gyerek a testmozgás, az egészséges életmód tekintetében. Pedig az emberi szervezetnek sokoldalú és rendszeres igénybevételre van szüksége ahhoz, hogy szervei harmonikusan fejlődjenek és ezek működésében magas színvonalú egyensúly keletkezzen. Az iskolai testnevelés egyik lényeges feladata annak elérése, hogy a fiatalok az iskola elhagyása után, felnőttkorban is szeressék a fizikai erőfeszítéseket, keressék a mozgás örömeit. Minden pedagógusnak abban a tudatban kell munkáját végeznie, hogy az emberformálás, a nevelés tevékenységének nemcsak célja és tartalma, hanem felelőssége is. Nagyon komoly felelősség ez, a rábízás felelőssége, mert a pedagógus tevékenysége tanítványai életpályájának alakulását szinte kivétel nélkül érdemben befolyásolja.

BORKA GYÖRGYNÉ—TAKÁCS GÁBOR

Észrevételek, hozzászólások

AZ ERŐFEJLESZTÉS FONTOSSÁGA, BEÉPÍTÉSE A FÉLÉVI, ÉVVÉGI OSZTÁLYZATBA

Az erőfejlesztés rendszerének kidolgozására tanári pályám első néhány évében a kisméretű tornaterem késztetett (gyűrű, kötél hiánya stb.). Később fokozatosan finomult a rendszer és I—IV. osztályig felmenő rendszerben egymásra épült. Az itt bemutatott rendszer és módszer természetesen a helyi adottságoknak megfelelően módosítható.

Igyekeztem úgy meghatározni az erőfejlesztő gyakorlatokat, hogy azok mérhetőek legyenek, és lehetőleg minden tanári szubjektivitást kiküszöböljenek.

Az osztályzásba úgy illesztettem be, hogy az erőgyakorlatok teljesítése folyamatos gyakorlást igényeljen. Az első és a második félévben is 2—2 erőelem bemutatása szükséges. A feladatokat és a szinteket már szeptemberben megismerik a tanulók.

1. Fekvőtámaszban karhajlítás

Fekvőtámaszok száma	12	10	8	6
Érdemjegy	5	4	3	2

2. Függeszkedés vízszintes irányban, bordásfalon
(6 db bordásfalrész = 1 hossz)

Teljesített hossz	2	1,5	1	1/2
Érdemjegy	5	4	3	2

A függeszkedés távolságát évfolyamonként 2 taggal növeltem, fiúknál különböző fogásváltozatokkal nehezítettem.

3. Hátsó függésben páros lábemelés vízszintesig, kinyújtott térddel (db)

Teljesítések száma	20	15	10	5
Érdemjegy	5	4	3	2

A lábemelések számát évfolyamonként növeltem, fiúknál fej felett falérintéssel nehezítettem.

4. Kötélmászás mászókulcsolással (pont) (Tornateremben kijelölhető „magasságpontokkal")

	Érdemjegy
a fej a bordásfal felső részével egyvonalban van	2
+ 1 m	3
+ 2 m	4
vasérintéssel legfelül	5

Fiúk függeszkedéssel (is) végezhetik.

Bármennyire is nehéznek tűnnek a „szintek", ha tanulóink hozzászoknak a *folyamatos gyakorlás*hoz, a négy év alatt nem lehet probléma a bemutatással.

Ha sikerül nekik, óriási sikerélményhez jutnak.

A IV. évfolyam erőállapotának „szintentartásával" sincs gondom, többnyire leányokról lévén szó, ez nem kis *eredmény!*

NAGY MÁRTA

Folyóiratismertetés

A TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖZLEMÉNYEI 1988/1. SZÁM

E rövid ismertetővel szeretném felhívni a kedves kollégák figyelmét Horváth Beáta és Csider Tibor tanulmányára. Mindkettő nagyon fontos vizsgálatokat és tudományos megállapításokat tesz közzé a tananyag korszerű megválasztására, melyek az új tantervi korrekció kialakításához nélkülözhetetlenek. Arra a kérdésre keresik a választ, hogy mikor mit kell megtanítani a gyermekeknek. Alapelvük, hogy a leggyümölcsözőbb eredményt csak az életkori fogékonysági szakaszhoz illesztett mozgásanyag kiválasztásával érhető el. Ezért tették vizsgálatuk tárgyává az egyes életkorokban fejleszthető képességeket és készségeket.

Horváth Beáta az „Adalékok a szakközépiskolai leánytanulók fizikai képességvizsgálatához egy budapesti szakközépiskola tanulóinak vizsgálata alapján" című munkájában az új korrekcióhoz kíván hozzájárulni úgy, hogy ajánlásaival a tan-

tervi nyitottságot, választhatóságot szeretné növelni.

Vizsgálatban a következő megállapításokra jut:

A testmagasság és a testtömeg a 16 éves korú lányoknál lelassul, majd állandósul. Az életkor előrehaladtával egyre csökken a fejlődő, és növekszik a stagnáló képességek száma. Az érés és a növekedés lelassulásával (postpubertás) befejeződik a legtöbb fizikai képesség fejlődése, és ezt követően csak az erő növekedésével kapcsolatos képességek fejlődnek.

Az egyensúlygyakorlatokban mutatott teljesítmények évről évre romlanak.

Ajánlásai a következők:

Az egyes képességek fejlődési szakaszait (szenzibilis fázisok), a biológiai érés és növekedés törvényeit, a fejlődéslélektan eredményeit és nem utolsó sorban a társadalmi szükségleteket, igényeket a jelenlegi szakközépiskolai testnevelés nem veszi teljes mértékben figyelembe.

A tantervben igen kevés a proprio ceptív érzékelést fejlesztő mozgásanyag. A koordináló és az ízületi mozgáshatás „korai" stabilizációja felveti ezeknek a képességeknek az óvodai és általános iskolai testnevelésben való fontosságát. A tantervben előtérbe kell hogy kerüljön a szabadidőben végezhető mozgásanyagoknak a tanítása. Jobban figyelembe kell venni a lányok érdeklődését, és az ezeknek megfelelő mozgásformákat: labdajátékok, tánc, aerobic, jazz-balett, zenés gimnasztika stb. A vizsgált iskolatípusban a testnevelési órák számának csökkentése tovább nehezítette a társadalmi követelmények teljesítését, az egészséges életmódra nevelés feltételeit, a testnevelő tanárok munkáját.

Csider Tibor „A középfokú iskolák fizikai képességeinek alakulása az 1978-ban bevezetett testnevelési tanterv hatására". című tanulmányában hasonló eredményre jut.

A kutatások során a kondicionális képességek fejleszthetőségével kapcsolatban felmerült az optimális fogékonysági (szenzitivitási) életkor kérdése. Ez különösen fontos az iskolai testnevelésben, mivel a tantervek felépítésében, az anyag kiválasztásában és feldolgozásában döntő jelentősége van a mozgásanyag életkormenti elrendezésének. A vizsgálat erre a problémakörre keresi a választ.

Ajánlásai a következők:

A kisgyermekkor és a serdülőkor fizikai képzésének legfontosabb módszere a játék.

Nagy jelentősége van ebben az életkorban az állóképesség és a törzsizmok (izomfűzők) fejlesztésének.

A gyorsasági erő fejlesztését a fiúknál 13 év körül lehet elkezdeni és 18 éves korig tarthat.

A leányoknál viszont a gyorsaság fejlesztése csak a 14. életévig képzelhető el.

Az állóképesség fejlesztése a leányoknál 14, a fiúknál 18 éves korig optimális.

A motoros tulajdonságok fejlesztésének legintenzívebb szakasza a 12—15 éves korra tehető. Ez egyúttal a szomatikus fejlődés intenzív szakasza is.

A tanterv fontos feladatának tartja az egész életre szóló motivációs bázis biztosítását.

A szerző arra a következtetésre jutott, hogy a testi képességek önálló élettani tulajdonságok, és csak bizonyos fejlődési fokon és sportági fokon lépnek kapcsolatba egymással és fejtik ki kölcsönösen fejlesztő hatásukat.

Tanulmánya végén a tanároknak minősítő táblázatokat ad, amelyek segítik őket abban, hogy a tanulók mely képesség területén vannak hátrányban.

BOGNÁR LÁSZLÓ

A TANULÓIFJÚSÁG TESTI NEVELÉSÉÉRT

1988. június 23-án ötödik alkalommal részesítették elismerésben azokat a pedagógusokat, sportvezetőket, az oktatás irányításában működő szakembereket, akik hosszabb időn át különösen sokat fáradoztak az ifjúság testi neveléséért, egészséges életmódjáért.

A bensőséges ünnepségen ezúttal 35 szakember kapta meg a „Tanulóifjúság Testi Neveléséért" emlékplakettet.

Teleki István tagozatvezető testnevelő tanár (Baranya m.) Munkahelye: Mohács, Brodarics téri Általános Iskola

Madár Imre testnevelő tanár (Bács-Kiskun megye) Leninvárosi Általános Iskola, Kecskemét

Kelinger István testnevelő tanár (Békés megye) Körösladány, Tüköry Lajos Általános Iskola

Beke István vezető szaktanácsadó (Csongrád megye) Hódmezővásárhely, Ságvári Endre Általános Iskola

Daray Gyula testnevelő tanár (Hajdú-Bihar m.) Polgár, Általános Iskola

Lászka Béla testnevelő tanár, szaktanácsadó (Heves m.) Hevesi 5. sz. Általános Iskola

Nagy Tibor testnevelő tanár (Komárom m.) Kocs, Általános Iskola

Cseh Zoltán testnevelő tanár (Nógrád m.) Érsekvadkerti Általános Iskola

Király Béla igazgatóhelyettes (Pest m.) Abony, József Attila Nevelőotthon

Szíjártó Miklós testnevelő tanár (Somogy m.) Kaposvár, Zrínyi Ilona Általános Iskola

Remes Zoltán testnevelő tanár (Szabolcs-Szatmár m.) Nyíregyháza, 8. sz. Általános Iskola

Csörgő Albinné tanító (Szolnok m.) Szolnok, Áchim András úti Általános Iskola

Kilián György tanító (Tolna m.) Sióagárd, ÁMK Általános Iskolája

Fazakas György testnevelő tanár (Budapest) Budapest XX., Tátra téri Általános Iskola

Tóth Zoltánné testnevelő tanár (Budapest) Budapest III., Kerék u. Általános Iskola

Rátvai Zoltán testnevelő tanár (Bács-Kiskun m.) Baja, Tóth Kálmán Szakközépiskola

Szák Kocsis Pál testnevelő tanár (Békés m.) Békéscsaba, 635. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet

Darai Imre testnevelő tanár (Borsod m.) Kazincbarcika, 105. sz. „Lékai János" Ipari Szakmunkásképző Intézet és Kollégium

Mester Gyula ny. testnevelő tanár (Szabolcs-Szatmár m.) Nyíregyháza, Széchenyi I. Közgazdasági Szakközépiskola

Göltl János munkaközösségvezető testnevelő tanár (Somogy m.) Kaposvár, Noszlopy Gáspár Közgazdasági Szakközépisk.

Horváth Istvánné testnevelő tanár (Vas m.) Szombathely, Kanizsai Dorottya Gimnázium

Spilák Józsefné pedagógiai előadó (Zala m.) Zala Megyei Pedagógiai Intézet

Raffai Imre testnevelő tanár (Zala m.) Zalaegerszegi Ságvári Endre Gimnázium

Sczigel Józsefné igazgatóhelyettes (Budapest) Budapesti Madách Imre Gimnázium

Megyeri Sándor testnevelő tanár (Budapest) 54. sz. Ságvári Endre Nyomdaipari Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet.

Kunos Andrásné ny. intézeti tanár (Békés m.) Szarvasi Óvónőképző Intézet

Péterfalvi Lajos ny. egyetemi testnevelő tanár, Budapesti Műszaki Egyetem

Englert István ny. alezredes, tanszékvezető

Kilián György Repülő Műszaki Főisk.

Perlaki István csoportvezető testnevelő tanár

Ybl Miklós Építőipari Műszaki Főiskola, Budapest

Dr. Ozsváth Ferenc tanszékvezető főiskolai tanár

Kaposvári Tanítóképző Főiskola

Várhelyi Györgyné főiskolai testnevelő tanár

Könnyűipari Műszaki Főiskola, Budapest

Márkus László főelőadó

Művelődési Minisztérium

Várnagy András tanszékvezető testnevelő tanár

Széchenyi István Közlekedési és Távközlési Műszaki Főiskola

Nádori Géza testnevelő tanár

Balatoni Úttörőváros, Zánka

Keglovich László testnevelő tanár,

Bercsényi Miklós Szakközépiskola és Gimnázium

Calderoni megint

Újra Calderoni! Nem ismételt sportgyőzelemről számolunk be, jóllehet a szó mögött név húzódik meg. A név mögött pedig egy intézmény.
Calderoni Műszer- Taneszközgyártó és Forgalmazó Vállalat röviden CALDERONI.

Eredeti nevéhez — és reméljük jó hírnevéhez is — tért vissza 1989. március 1-jével a TANÉRT. A vállalat jogelődjét a Calderoni céget 1819-ben alapította Calderoni István olasz származású optikus. Főként mérőműszereket, optikai eszközöket, és az oktatásban használatos legmodernebb taneszközöket forgalmazta. Vállalkozásra rendkívül sikeres volt és fokozatosan bővült. Újabb fellendülést jelentett, hogy Hopp Ferenc a későbbi híres Kelet-Ázsia kutató alkalmazottja, majd közel 50 éven keresztül a cég tulajdonosa lett. A Calderoni cég 130 év alatt 1819—1949 között a hazai iparfejlesztés és oktatásügy jelentős bázisa volt, számos világkiállításon vett részt, komoly nemzetközi hírnévre tett szert.

1949-től termelési arculata és neve számos változáson ment át. (ITG IFER). 1968 óta egyebek közt a gyáregységek révén neves mechanikai, biológiai taneszközök, és bútorjellegű cikkek fűződtek az immár TANÉRT-ként működő vállalat nevéhez. Ez utóbbiak közül olvasóink is számos gyártmányt ismernek a tornatermi berendezések, óvodai tornaszerek, játszóteri felszerelések vagy kézi sportszerek, falitáblák közül. Mindezt a TANÉRT időszakban kialakított jellegét szeretnénk megőrizni úgy, hogy a Calderoni legjobb hagyományaihoz is hűek legyünk.

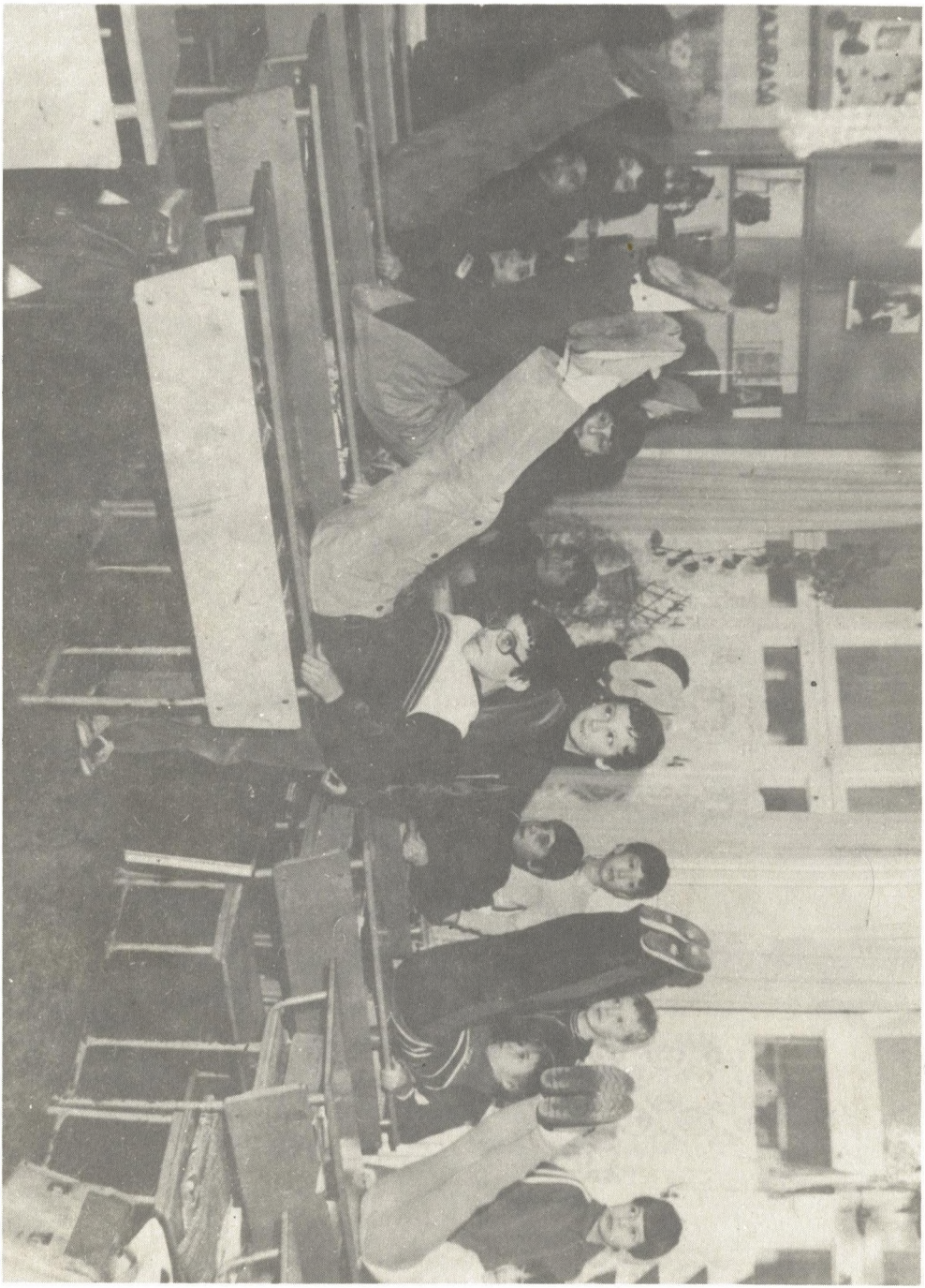
A megújult Calderoni üdvözli Önöket, és várja megrendelőit, vásárlóit a régi címen

Calderoni
Budapest, 1088 Szentkirályi u. 8.

INHALT

Sikó Attila: Gedanken über Aggressivität, Furcht, Mut und darüber, ob der Kampfsport in der schulischen Erziehung Platz und Rolle hat 161
Horánszky Nándor: Planung in den Körpererziehunglehrplänen der Bürgerschule (1868—1948) 165
Sport und Sprache (F. Kovács Ferenc) 171
Nádasi Lajos: Meine Übungen 172
Ideen, Neuigkeiten (Balázs Olivér) 175
Barabás Anikó: Physisches Leistungsniveau der Mittelschüler, II. Teil 176
Braun Tiborné—Guha Józsefné: Heilgymnasztik am Lehrstuhl für Körpererziehung der Budapester Technischen Universität 182
Alltägliche Körpererziehung (Borka Györgyné, Takács Gábor) 184
Beiträge (Nagy Márta) 190
Zeitschriftenschau (Bognár László) 190
Nachrichten 192

СОДЕРЖАНИЕ

Шико А.: Размышления об агрессивности страхе храбрости и о том, имеют ли место и роль борющиеся спорты в школьном воспитании 161
Хорански Н.: Планированность в учебных программах по физкультуре в гражданских школах (1868—1948) 165
Спорт и язык (Новач Ф.) 171
Надаши Л.: Мои упражнения 172
Идеи. новинки (Балаж О.) 175
Барабаш А.: Уровень физической эффективности у учащихся средних школ II. 176
Браун Т.—Гуха Ё.: Лечебная физкультура на кафедре фузкультуры Будапештского Университета Техническсго 182
Ежедневная физкультура (Борка Д., Такач Г.) 184
Замечания. дополнения (Надь М.) 190
Изложение журналов (Богнар Л.) 190
Новости 192

7.–Ft